



---

### *8-wöchiges Achtsamkeitstraining für Grenzbewusstsein*

---

Dieses Training widmet sich unserem Grenzbewusstsein. Wann sind wir mit uns verbunden, wann sind wir es nicht und wie können wir uns flexibel zwischen diesen beiden Zuständen bewegen? Viel mehr als nur einen Zustand zu erreichen, geht es darum, sich bewusst zu werden, wo wir uns befinden und um die Beweglichkeit situationsentsprechend steuern zu können. Wir betrachten, wie wir unsere eigenen Grenze gestalten können und sie, je nach unserer aktuellen Fassung und Umstände, mehr oder weniger offen und einladend machen können. Nicht zuletzt werden auch die Grenzen und das Grenzbewusstsein vom Gegenüber, sowie die unterschiedlichen Dynamiken, die hieraus entstehen, mit einbezogen.

Dr. med. Nick Klaus Blaser, Psychiater und Psychotherapeut, hat das Grenzmodell entwickelt. Nach diesem Modell gibt es zehn unterschiedliche Aufmerksamkeitsmodi. Der Aufmerksamkeitsstandort und die Richtung der Aufmerksamkeit sind dabei

entscheidende Faktoren. In diesem Kurs lernen wir die Modi kennen und erfahren wir, welcher Modus in welchen Situationen am besten geeignet ist und wie wir den Modus bewusst wechseln können.

Eine wichtige Unterstützung zum Kurs sind die Audio-Übungen. Wöchentlich bekommen Teilnehmer neue Visualisierungsanleitungen, die das Grenzbewusstsein und die Grenzgestaltung entwickeln und vertiefen. Unterstützend dazu gibt es eine tägliche Reflexionsfrage, die Einblick in das aktuelle Grenzbewusstsein gibt. Damit der Inhalt vom Training mittels den Audio-Übungen und der Reflexionsfrage zwischen den Treffen angewendet und vertieft werden kann, ist mit einer täglichen Zeitaufwand von 20 Minuten zu rechnen.

Jedes Treffen fängt mit einer Achtsamkeitsübung an, wonach es einen Austausch gibt über die Erfahrungen mit den Übungen des vorigen Treffens. Individuelle Erfahrungen, Fragen und Rückmeldungen haben hier Platz. Der Gruppenaustausch ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses, weil er die Teilnehmer bei der Selbstreflexion unterstützt und neue Einsichten ermöglicht. Die Teilnehmer entscheiden selbst, was sie teilen möchten. Wenn es Bedarf gibt, tiefer auf ein individuelles Thema einzugehen, dann ist es möglich, eine Einzelsitzung zu vereinbaren.

Anschliessend zum Austausch werden die neuen Kursinhalte besprochen, begleitet von Beispielen, die durch Erfahrungen von den Teilnehmern weiter ergänzt werden können. Bei der Abschlussrunde werden die Übungen bis zum nächsten Treffen erläutert und es gibt eine kurze Rückmeldung.

### **1. Das Grenzmodell – 10.1.2019 (19.30-21.00)**

Beim ersten Training wird das Grenzmodell introduziert. Die zentralen Themen sind dabei die drei mentalen Räume, die Gartenmetapher und die Elemente, die sich in unserem Innenraum befinden (‚BEGAAV-Elemente‘).

- Was befindet sich innerhalb meiner Grenzen?
- Was für Räume ergeben sich, wenn es eine Grenze gibt?
- Wie bewege ich mich zwischen diesen Räumen?

### **2. Die Ich-Grenze – 17.1.2019 (19.30-21.00)**

An diesem Kursabend bekommen wir einen Einblick in die vielfältigen Funktionen der Ich-Grenze.

- Wozu dient die Ich-Grenze?
- Gehört dieses Gefühl mir?
- Wie kann ich mich vor belastenden Einflüssen schützen und mich für Kraftgebendes öffnen?

### **3. Selbstanbindung – 24.1.2019 (19.30-21.00)**

Wir betrachten die Aufmerksamkeitsformen, wobei wir mit uns selbst verbunden sind und uns in unserer eigenen Innenwelt befinden. Wir erfahren ausserdem die Dimensionen der Achtsamkeit, die dabei wichtig sind.

- Wie bin ich mit mir verbunden und
- Was ist dabei wichtig?

- Wie kann ich gleichzeitig mit mir selbst sowie mit etwas in der Aussenwelt verbunden sein?

#### **4. Mitgefühl – 31.1.2019 (19.30-21.00)**

Die Begriffe ‚Mitgefühl‘ und ‚Empathie‘ werden häufig als Synonym betrachtet. Mit dem Grenzmodell lässt sich feststellen, dass es sich hier aber um zwei unterschiedliche Zustände handelt. An diesem Treffen betrachten wir ausserdem die Möglichkeiten, uns wieder mit uns selbst zu verbinden.

- Wie kann ich mich wieder mit mir selbst verbinden?
- Was ist Mitgefühl?
- Sind Mitgefühl und Empathie dasselbe?

#### **5. Der interpersonellen Raum – 7.2.2019 (19.30-21.00)**

Die Beweglichkeit unseres Aufmerksamkeitsstandorts ist ein wichtiger Faktor für unseres Wohlbefinden. Wir lernen, wozu uns der interpersonelle Raum befähigt und welche Funktionen wir hier ausführen können.

- Was heisst es, wenn ich nicht in meinem Innenraum bin, sondern im interpersonellen Raum?
- Wozu dient der Aufenthalt im interpersonellen Raum?

#### **6. Das Gegenüber – 14.2.2019 (19.30-21.00)**

An diesem Abend vertiefen wir unser Verständnis vom interpersonellem Raum. Wir besprechen die Dissoziationsskala

und den Bereich, wo wir nicht mehr mit uns selbst verbunden sind. Wir betrachten die Faktoren, die uns von uns entfernen.

- Was denkt mein Gegenüber?
- Kann ich wissen, was Du fühlst?
- Was ist der Unterschied zwischen ‚gesunder‘ und pathologischer Dissoziation?

#### **7. Empathie – 21.2.2019 (oder 28.2.2019) (19.30-21.00)**

Am 7. Treffen steht das Thema ‚Empathie‘ im Vordergrund. Mittels einer Metapher wird der Unterschied zwischen ‚Empathie‘ und ‚Mitgefühl‘ weiter verdeutlicht.

- Was ist der Unterschied zwischen ‚Empathie‘ und ‚Mitgefühl‘?
- Wann ist ‚Empathie‘ angemessen und wann eher ‚Mitgefühl‘?
- Welche Varianten von Empathie gibt es?

#### **8. Übungen und Rückblick – 23.3.2019 (10.00-12.00)**

Das letzte Treffen findet an einem Samstagmorgen statt. Wir machen unterschiedliche Übungen, die das Grenzbewusstsein ansprechen und setzen Konzepte aus dem Training in der Praxis um. Wir blicken aufs Training und den Wandel in unserem Grenzbewusstsein zurück.