

# Das INTEGRA-Training

## Curriculum

### Psychologische Beratung und Coaching (1,5 Jahre)

Fortbildung in Form von Intensiv-Wochenendseminaren

#### **Integrative Fortbildung mit Elementen aus:**

Der Gesprächs- und Kommunikationspsychologie,  
Systemischen Beratung  
und weiteren kreativen Beratungstechniken



Neue-Sülze 5-6-, 21335 Lüneburg  
Tel.: 04131/2245-934 Fax 04132/7735  
e-mail: [info@integra-seminare](mailto:info@integra-seminare)

## Zielgruppe

(Wir bitten um Verständnis, wenn im weiteren die männliche Sprachform gewählt wird, und möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass wir uns gleichermaßen an weibliche wie männliche Ausbildungskandidaten wenden)

Das Angebot richtet sich an Personen, die ihre **Kompetenzen im beruflichen Umgang mit Menschen** erweitern wollen. Heutzutage ist es in den meisten Berufen wichtig und gefordert, bewußt und professionell mit Menschen umgehen zu können. Im besonderen Maße trifft dies **auf medizinische, therapeutische, pädagogische und beratende Berufe** zu. Aber auch in der Wirtschaftswelt wird immer mehr erkannt, welchen Stellenwert **Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung** im Arbeitsleben haben.

Unser Aus- und Fortbildungsangebot richtet sich vorrangig an Personen, die mit anderen Menschen **beratend oder psychotherapeutisch arbeiten** wollen. Hierfür können bei uns die Grundlagen erworben werden. Die Effekte unserer Gruppen erstrecken sich weit ins Persönliche, so daß neben der beruflichen Weiterbildung auch Prozesse der menschlichen Reifung und der Erhöhung der sozialen Kompetenz entstehen.

In der Vergangenheit waren die Teilnehmer der Trainings Sozialpädagogen, Lehrer, Psychologen, Heilpraktiker, Krankenschwestern, Altenpfleger, Gesundheitsberater u.a.

## Aufbau der Aus- und Fortbildung

Die Ausbildung in **Coaching und Psychologischer Beratung** erstreckt sich über 1,5 Jahre mit 15 Wochenendseminaren. Neben einem Seminarblock über die tiefenpsychologischen Grundlagen, werden eine Fülle von Beratungswerkzeugen vermittelt. Die Trainer haben die effektivsten, in der Praxis bewährten Beratungsinstrumente ausgewählt, und vermitteln diese in Form von Demonstrationen und zahlreichen Übungen. Wichtige theoretische Inhalte werden von den Teilnehmern überwiegend im angeleiteten Literaturstudium erarbeitet und in kleinen Arbeitsgruppen vertieft.

Die Teilnehmer für den Abschluss in Psychotherapie durchlaufen ebenfalls das Curriculum für die Psychologische Beratung. Im zweiten Teil der Ausbildung werden psychotherapeutische Methoden vermittelt die den komplexeren Fragestellungen in einer Psychotherapie gerecht werden. Besonders das Verständnis von tiefgreifenden Veränderungsprozessen der Klienten setzt eine hohe eigene soziale Kompetenz voraus, die in der Ausbildung erarbeitet wird. Die Teilnehmer durchlaufen neben dem Erlernen von methodischen Fachkenntnissen und Interventionen einen intensiven eigenen Entwicklungsprozess.

## Was ist integrative Psychotherapie?

Ausgehend vom tiefenpsychologischen Verständnis, d.h. dass grundlegende Prägungen des Menschen in den ersten Lebensjahren angelegt werden, gibt es eine Fülle von anderen Methoden, die sich als hilfreich und effektiv herausgestellt haben.

Mit Technik allein ist einem Menschen jedoch nicht zu helfen. Ein Coach oder Therapeut muss in der Lage sein, eine gute Beziehungsgrundlage zu schaffen und hierzu gehört, **den anderen** in seiner individuellen Eigenheit **so zu akzeptieren wie er ist**. Menschen brauchen respektvolle, fachlich kompetente Begleiter jedoch niemanden der meint zu wissen, was für die andere Person am besten ist.

In Psychotherapie und Beratung werden die Klienten nicht als „Kranke“ angesehen, sondern als Personen, welche Begleitung und Unterstützung brauchen, um **wieder Verbindung mit ihrer Kraft und ihren Lebenszielen** aufzunehmen.

In der integrativen Psychotherapie nach dem **INTEGRA-Modell**, gibt es mit der Systematik der Charakterstrukturen, eine überschaubare und einleuchtende Orientierung für den Beratungs- und Therapie-Prozess der aus diesem Grunde bereits in der Ausbildung zum Coach und Psychologischen Berater vermittelt wird. Auch wenn ein Psychologischer Berater keine Psychotherapien durchführt, tut er gut daran, von dem seelischen Hinterland eines Menschen zu wissen, um ihn tiefer verstehen und begleiten zu können

Der Mensch stellt eine Einheit als körperlich-seelisch-spirituelles Wesen dar. Dem ist in Therapie und Beratung Rechnung zu tragen. Aus diesem Grunde sind neben gedanklichen Vorgehen auch energetische und emotionale Prozesse zu berücksichtigen. Der westliche Mensch ist in der Regel gut in der Lage sich intellektuell einzuordnen. Probleme machen ihm viel mehr seine Gefühle die aus unverarbeiteten, unbewussten Haltungen aus vergangenen Erfahrungen herühren.

## **Theoretische Wurzeln der INTEGRA-Methode**

**Tiefenpsychologische Konzepte** aus dem psychoanalytischen Gedankengut wurden von Körpertherapeuten wie Wilhelm Reich, Alexander Lowen, John Pierrakos und Gerda Boysen um energetische und emotionale Dimensionen erweitert, die den Körper in die Therapie mit einbezogen.

**Humanistische Therapeuten** wie Carl Rogers (klienten-zentrierte Gesprächstherapie), Abraham Maslow (Selbstverwirklichung) und Virginia Satir (Familientherapie) haben die Bedeutung der Selbstheilungskräfte des Menschen betont.

Der bekannteste Vertreter der **modernen Kommunikationspsychologie** in Deutschland ist Prof. Friedemann Schulz von Thun. Seine Kommunikationsmodelle und Beratungsinstrumente haben eine weite Verbreitung gefunden. Seine Bücher „Miteinander reden 1-3“ sind seit vielen Jahren Bestseller. Die Beratungsinstrumente erscheinen unmittelbar eingängig. Ihre Tiefe und Effektivität erschließt sich jedoch erst in der Anwendung zu der es während der Ausbildung reichlich Gelegenheit gibt.

**Systemische Sichtweisen** in Psychologischer Beratung und Therapie erweitern die Perspektive um wesentliche Faktoren:

Der Mensch ist nicht als losgelöstes Individuum zu sehen, sondern steckt in vielfachen Verbindungen mit den ihn umgebenden Systemen. Diese sind je nach Fragestellung besonders familiärer oder beruflicher Natur. Auch kulturelle Hintergründe können eine große Rolle spielen. Jedes System weist dem Individuum einen Platz und eine Rolle zu. Bestimmte Fragestellungen können ohne Berücksichtigung von systemischen Perspektiven nicht gelöst werden.

## **Wie lernt man Psychologischer Berater oder Therapeut zu sein?**

Natürlich gehört zu jeder guten Ausbildung ein solides **theoretisches Fundament**. Es ist die Grundlage der Arbeit und besonders in den ersten Praxisjahren ein wichtiger Halt.

Während der Ausbildung zum **INTEGRA-Therapeuten** bzw. **Coach /Psychologischen Berater** erfolgt ein **ausführliches Literaturstudium**. Theo-

retisches Wissen wird aber nur dann zu eigenem Wissen, wenn es mit Erfahrung gekoppelt ist. Dies geschieht durch vielfältige Demonstrationen der Trainer während der Ausbildungseinheiten, welche im Anschluß theoretisch ausgewertet werden.

So wie für den Musiker das Erlernen der Grundtechniken, der Noten und Tonleitern Voraussetzung für seine Kunst ist, ist es für den Psychotherapeuten die Theorie.

Aber Tonleitern machen noch keinen Musiker und Theoriewissen macht noch lange keinen guten Therapeuten. Kunst entsteht, und nach dem **INTEGRA-Modell** ist erfolgreiche und helfende Psychotherapie **eine Form von Kunst**, da, wo sich ein Individuum in der einzigartigen, nur ihm gemäßen Art und Weise ausdrückt. Dies setzt in der Regel ein großes Maß an Selbstvertrauen, Selbsterkenntnis und Selbstausdruck voraus.

Diesen Prozeß der **Arbeit an der eigenen Person**, halten wir für den wichtigsten Anteil an der Therapeuten-Ausbildung.

Ausbildungskandidaten des **INTEGRA-Trainings** sind deshalb vor allem gefordert, intensiv an sich selbst zu arbeiten, ihre eigenen Probleme und „Untiefen“ in der Persönlichkeit anzuschauen und akzeptieren zu lernen und eine Sensibilität dafür zu entwickeln, was im Kontakt mit anderen Menschen innerlich und äußerlich passiert.

Da jeder Mensch eine ganz eigene, spezielle Geschichte mitbringt, ergibt sich zwangsläufig, daß das Lernen auf dieser Ebene individuell sehr unterschiedlich sein kann. Dieser Anteil der Ausbildung findet zum Teil in der Lehrtherapie statt, welche in Form von Einzelstunden begleitend zu den Ausbildungseinheiten stattfindet (s.u.), zum Teil durch intensive Prozesse in der Gruppe.

Ein weiterer Faktor, der nicht zu erlernen ist, ist der Erwerb von Erfahrung. Erfahrung ist durch nichts zu ersetzen und deshalb ist das **INTEGRA-Training** von vornherein erfahrungsorientiert. Die Studenten beginnen früh innerhalb der Ausbildung damit, kleine Therapie- und Beratungssequenzen selber durchzuführen. Im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung soll dann auch unter Supervision mit „richtigen“ Klienten gearbeitet werden.

## Die einzelnen Seminarblöcke

### Ausbildung in Psychologischer Beratung und Coaching

#### Block 1: Kommunikation und Gesprächsführung (4 WE)

Grundlagen dieses Seminarblockes sind die **klientenzentrierte Gesprächstherapie** nach **Rogers**, sowie die Anwendung der kommunikationspsychologischen Modelle von **Friedemann Schulz von Thun**, dem führenden Kommunikationsforscher in Deutschland. Ziele dieses Blockes ist die Schaffung eines Bewußtseins für den eigenen Kommunikationsstil, sowie Stärken und Schwächen der eigenen Ausdrucksweise kennenzulernen. Es können Wirkungen unterschiedlicher Kommunikationsstile erlebt werden und sich daraus förderliche Gewohnheiten für die therapeutische Situation entwickeln.

Inhalte:

- Die akzeptierende, wertschätzende Gesprächshaltung in Beratung und Therapie
- Echtheit und Authentizität des Therapeuten /Beraters im Gespräch
- Vertiefung emotionaler Inhalte
- Kommunikationsmodelle und ihre Anwendung
- Das Werte- und Entwicklungsquadrat
- Arbeit mit dem „Inneren Team“

#### Block 2: Coaching (3 WE)

Coaching im engeren Sinne ist eine Beratung in beruflichen Fragestellungen. Am Beginn des Coachingprozesses steht eine genaue Zielformulierung. Der Beratungssuchende (Coachee) setzt sich mit Hilfe des Coaches Ziele, die er in einer umschriebenen Zeit erreicht haben möchte. Der Coach ist Begleiter auf dem Weg die selbstgesetzten Ziele zu erreichen.

Im Laufe der Zeit hat sich Coaching auch in anderen Bereichen etabliert. So gibt es z.B. Gesundheitscoaching, Elterncoaching oder Paarcoaching.

Inhalte:

- Formulieren von konstruktiven, hilfreichen Zielsetzungen
- Setting und Gestaltung einer Sitzung
- Visualisieren im Coaching (z.B. Arbeit mit dem Flip-Chart)
- Ressourcenorientierung und Lösungsorientierung
- Veränderungen gestalten und Lösungen entwickeln
- Coaching-spezifische Beratungsmethoden

### **Block 3: Kreative Beratungsmethoden (3 WE)**

Auch wenn in der Psychologischen Beratung und im Coaching keine Psychotherapie durchgeführt wird, ist es für den Berater von großem Vorteil, wenn er die tiefenpsychologischen Grundlagen, auf der sich tiefgreifende Charakterhaltungen aufbauen, kennt. Je nachdem wie sich die frühen Beziehungserfahrungen eines Menschen gestaltet haben, verhält er sich auch im Erwachsenenalter. Sehr nützlich und praktikabel sind die Typologien aus der tiefenpsychologischen Körpertherapie, wie sie Reich und Lowen entwickelt haben. Mit einiger Übung ist der Berater oder Therapeut in der Lage, zentrale Themen direkt am Körper zu erkennen. Darüber hinaus, leiten sich aus diesen Erkenntnissen auch beratende und therapeutische Interventionen ab.

In der Ausbildung zum Psychotherapeuten wird diese Typologie noch vertieft und vor Allem in der Selbsterfahrung erkannt.

Es werden an dieser Stelle der Begriff der „Resilienz“ erörtert, um Grundlagen zu schaffen für präventive Maßnahmen im Zusammenhang mit dem sogenannten „Burnout“ und anderen Mechanismen, die in die Überforderung führen oder geführt haben.

Techniken aus dem Bereich der **Gestalttherapie** und des **Psychodramas** können in Therapie und Beratung sehr hilfreich sein, aktuelle Themen erlebbar zu machen. Sie fördern eine höhere Intensität, als wenn ausschließlich über die Dinge geredet wird. Der Konflikt mit dem Vorgesetzten, der Streit mit Partner oder Kindern, eine Situation aus der eigenen Kindheitsgeschichte, können direkt sinnlich spürbar in den Raum geholt werden. Häufig ist danach gar nicht mehr viel Analyse nötig, da die Teilnehmenden selber spüren, wo die Konflikte liegen und wo Lösungen zu suchen sind. Abgesehen von der Effektivität der Methoden, machen diese Interventionen in der Regel Spaß und bringen Leben in Beratung und Therapie.

Die Trainer demonstrieren Einzelberatungen und Therapien vor der Gruppe und erläutern sie anschließend theoretisch.

Inhalte:

- Aufbau von szenischen Rollenspielen
- Der Berater als Regisseur und Requisiteur
- Rollenspiele in Gruppen
- Das übende Rollenspiel
- Spaß und Humor in Beratung und Therapie

## **Block 4: Systemische Beratungsmethoden (3 WE)**

Systemische Ansätze bringen wertvolle zusätzliche Aspekte in Therapie und Beratung. Wie andere moderne Verfahren, sind systemische Beratungsmodelle vor allem lösungsorientiert.

Der Mensch wird nicht nur als Individuum gesehen, sondern als Teil eines Systems dem er angehört. In beruflichen Fragestellungen ist dies die Abteilung, das Team oder die Firma, bei privaten und persönlichen Anliegen die Familie.

Auswirkungen von Kräften im System können sich hierbei über Generationen hinweg zeigen.

Häufig müssen zur Erlangung von guten Lösungen Rollenkonflikte im System geklärt werden.

Inhalte:

- Diagnose von Systemen
- Visualisierungen von Systemen (Genogramm, Organigramm)
- Systemisches Fragen
- Aufstellungen von Systemen
- Umdeutung und Wertschätzung

## **Block 5 : Arbeiten mit Gruppen ( 2 WE )**

Zu einem möglichen Tätigkeitsfeld eines psychologischen Beraters kann es gehören ,nicht nur mit einzelnen Personen zu arbeiten, sondern auch Gruppen und Gruppenarbeit anzuleiten bzw. zu begleiten. Deshalb widmen wir 2 Wochenenden diesem Thema.

Gruppenbildung sowie Gruppenanalyse gehören dazu genauso wie die Soziometrie nach J.C. Moreno als theoretischer Background.

An dieser Stelle endet die Ausbildung für alle die den Abschluss in **Coaching und Psychologischer Beratung** anstreben. Weitere Ausführungen zu den Abschlussbedingungen finden Sie weiter unten im Curriculum.



## Die Trainer

Das Training wird von einem Trainerteam und unter der Koordination und Organisation von Annette Koeslin-von der Reidt durchgeführt.

Die verbleibenden Seminare werden von unterschiedlichen Trainern in ihren jeweiligen Fachgebieten durchgeführt.

Trainerteam :

**HP Gerd Bläß**, Heilpraktiker, Dipl. Sozialpädagoge, Dozent und Gesprächspsychotherapeut mit Praxis und Lehrtätigkeit in Hamburg

**Dipl.-Psychologo Stefan Dieckmann** ,Business-Coach und Personalentwickler, Psychodrama- Leiter

**Psych.-HP Sonja Streiber**, Dozentin, Autorin und Körperpsychotherapeutin

**HP Annette Koeslin-Reidt**, Homöopathin und Yoga-Lehrerin, Coach für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

sowie weitere Gasttrainer

## Abschluss und Zertifikat

Um die Aus- und Fortbildung abzuschließen, gibt es zwei Möglichkeiten:

Nach 1,5 Jahren Abschluss in **Coaching und Psychologischer Beratung**

Voraussetzungen für den Abschluß:

- Regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungseinheiten
- 15 Stunden Einzeltherapie/Beratung
- Mündliche Abschlußprüfung

Nach 3 Jahren Abschluss in **Integrativer Psychotherapie**.

Voraussetzungen für den Abschluß:

- Regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungseinheiten
- 45 Stunden Einzeltherapie
- 15 Supervisionsstunden, davon mind. 5 Std. Live- Supervision
- Schriftliche Falldarstellung eines Therapieverlaufs über mindestens 20 Stunden, davon eine in Live-Supervision
- Mündliche Abschlussprüfung

- Nachweis einer Heilerlaubnis (kann während der Ausbildung erworben werden)

### **Kosten der Aus- und Weiterbildung**

Die Teilnehmer an der Aus- und Fortbildung zum psychologischen Berater (2-jährige Fortbildung) und an der INTEGRA-Psychotherapie – Ausbildung, zahlen einen Betrag von 189,- € monatlich.

Hinzu kommen Kosten für Lehrtherapie und im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung für Supervision. Die Kosten für die genutzten Seminarhäuser sind nicht in der Ausbildungsgebühr enthalten. INTEGRA versucht diese Nebenkosten gering zu halten

### **Rechtliche Aspekte**

Zur rechtlichen Absicherung der Tätigkeit in Psychotherapie ist die Heilerlaubnis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz erforderlich. INTEGRA bietet einen effektiven Prüfungsvorbereitungskurs an 4,5 Wochenenden für diesen Abschluss an. Als psychologischer Berater ist ein solcher Abschluss nicht vorgeschrieben, wird aber dennoch empfohlen.

### **Organisatorisches**

Interessenten können mit der Organisatorin der Ausbildung, Annette Koeslin-von der Reidt einen Gesprächstermin vereinbaren, um sich eingehender zu informieren.

Da die Ausbildung vorwiegend in der Gruppe stattfindet, sollten möglichst erste Gruppenerfahrungen vorhanden sein. Dies kann in einem Vorgespräch geklärt werden.

Zur Einführung und Entscheidungsfindung, findet am ..... ein Einführungsseminar für das INTEGRA-Training „Coaching/Psychologische Beratung und Psychotherapie“ statt.

Wir würden uns freuen von Ihnen zu hören und sind gerne für Sie da, wenn Sie weitere Fragen haben.

Wir erwarten wie in der Vergangenheit, eine spannende, intensive Ausbildung

Ihr INTEGRA - Team