

Gruppenselbsterfahrung in Emotionsfokussierter Therapie

Dr. phil. Dominique Holstein



Beschreibung:

Die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) nach Leslie S. Greenberg ist ein wissenschaftlich fundiertes Therapieverfahren, bei welchem das Bewusstsein, die Akzeptanz, das Verstehen und die Veränderung der Emotionen durch das Erleben von Emotionen („changing emotion with emotion“) im Rahmen einer Therapie im Zentrum stehen.

In der Gruppenselbsterfahrung wird der Schwerpunkt daraufgelegt, wie wir Zugang zu unserem emotionalen Erleben haben und schaffen, vor allem zu schmerzhaften Emotionen wie Scham, Traurigkeit und Angst. Wir arbeiten in einer kleinen Selbsterfahrungsgruppe mit 6 Teilnehmer*Innen an eigenen Themen wie selbstkritischen/angstmachenden Prozessen sowie mit unabgeschlossenen Prozessen mit bedeutsamen Anderen. Die Bereitschaft, sich eigenen emotionalen Themen zu öffnen wird vorausgesetzt.

Daten:

Jeweils zwei Tage: SA 9.15 bis 17:15 Uhr,
SO 9.15 bis 16:45 Uhr

- Gruppe 3 SA 14.11. und SO 15.11.2026
- Gruppe 4 SA 19.12. und SO 20.12.2026
- Gruppe 5 SA 09.01. und SO 10.01.2027

Ort:

Praxis Birmensdorferstrasse 1, 8004 Zürich
(gleich beim Stauffacher)

**Kosten und Einheiten:**

2 Kurstage, CHF 520.- für 18 Einheiten à 45 Minuten (16.8 à 50', Vorkasse wird vorausgesetzt (bei 7 TN; die Anzahl ist auf 7 TN beschränkt).

Voraussetzungen:

Teilnehmer*In einer in der Schweiz anerkannten postgradualen Weiterbildung zum/r Psychotherapeut*In.

Geschäftsbedingungen:

Kursanmeldung bitte per Email an: d.holstein.praxis@gmail.com – es erfolgt eine Bestätigung per Mail. Die definitive Durchführung und Teilnahme wird bei Erreichen einer genügend grossen Teilnehmer*Innen Zahl bestätigt. Dann werden auch die Kurskosten fällig, die definitive Teilnahme ist erst nach Bezahlung der Kurskosten möglich. Bei schriftlichen Abmeldungen bis 30 Tage vor Beginn werden 60% der Kosten verrechnet. Bei Abmeldung später als 30 Tage vor Beginn, bei Nichterscheinen oder bei Abbruch ist der volle Betrag geschuldet. Die aufgeführten Kosten entfallen, wenn ein/e Ersatzteilnehmer*In gestellt wird, es wird lediglich eine Umtriebsentschädigung von CHF 50.- verrechnet. Die Teilnahmebestätigung sowie Quittung werden nach dem 2. Kurstag per Email als PDF versendet. Es können nur die tatsächlich absolvierten Einheiten bestätigt werden.

Mehr zum Thema Emotionen: Gibt es auch online, z.B. <https://emotioncompass.org/de/>

Empfohlene Literatur:

- Auszra, L., Herrmann, I.R., Greenberg, L.S. (2017). Emotionsfokussierte Therapie. Ein Praxismanual. Göttingen. Hogrefe.
- Auszra, L., Herrmann, I. (2012). Emotionsfokussierte Therapie – Prinzipien emotionaler Veränderung. Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis 41 (3), 569-578.

Dr. phil. Dominique Holstein

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut, EFT-Trainer
Birmensdorferstrasse 1, 8001 Zürich, Tel: +41 78 859 80 62, E-mail: d.holstein.praxis@gmail.com
Internet: <http://www.psychotherapie-holstein-zuerich.ch/>