

„Die Kraft der Stille beim PEPpen - PEP meets Brainspotting – Nichtstun, d(w)as wirkt...“

In diesem Workshop wird eine faszinierende Interpretation von Brainspotting nach David Grand vorgestellt. Die Methode des „Fokussierten Prozessierens“ wurde daraus speziell für die Integration und Kombination von unterschiedlichen bifokalen Methoden entwickelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die bereits bekannten PEP-Tools und ein Prozess der fokussierten Achtsamkeit, wie er im Brainspotting verwendet wird. Das Vorgehen wird durch Beobachten bestimmter neurophysiologischer Prozesse und minimaler Augenbewegungsmuster auf den Klienten abgestimmt. Dadurch kann ein schonender und gleichzeitig kraftvoller Zugang zu tiefen Verarbeitungsprozessen auf unbewussten Ebenen angeregt werden, und es wird eine systematische Form der Förderung von Selbstregulationsprozessen ermöglicht, die zusätzlich zum kraftvollen Einsatz der PEP-Tools den Faktor Stille und Langsamkeit hinzufügt. Besonderen Wert wird dabei auf die Technik und Haltung des minimalen Intervenierens zur maximalen Kraftentwicklung gelegt. Fokussiertes Prozessieren in Kombination mit PEP hat sich in der Therapie von Trauma bewährt, sowie bei Burn-Out, Ängsten und anderen sog. Störungen. Es ist aber auch eine hervorragende Methode zur Klärung von Entscheidungskonflikten und generell im Bereich Coaching bzw. der Förderung von Höchstleistungen.

Die TeilnehmerInnen werden die Kraft der Stille, Präsenz und „Nicht-Intervention“ unmittelbar erfahren können. Und zusätzlich die bereits bekannten PEP-Tools in einem sehr moderaten Tempo wiederholen können. Neben zahlreichen Übungen werden Live-Demonstrationen, klar strukturierte Theorieeinheiten und Fallbeispiele für ein abwechslungsreiches, lebendiges Seminar sorgen.

Lernziele: Die Teilnehmer:innen lernen die Methode kennen und anwenden. Außerdem bietet die Selbsterfahrung Möglichkeiten zur Reflexion eigener Interventionsstrategien, aber auch direkt zur Bearbeitung eigener Fragestellungen.

Didaktisches Konzept:

- Kurze Theorie-Inputs mit anschließenden
- Live-Demos und
- Übungs- bzw. Selbsterfahrungsblöcken
- Prozess-Begleitungsrunden für besseren Transfer ins eigene Arbeitsfeld

Über Andreas Kollar:

Mag. Andreas Kollar arbeitet in freier Praxis als Klinischer Psychologe, Berater und (Performance-)Coach. Er war erster Vorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft Austria (MEGA) und ist Ausbilder und Supervisor für Klinische Hypnose (MEGA) und Peak-Performance-Neurofeedback (EEG Info). Er war Supervisor für Brainspotting. Seine Grundausrichtung ist hypnosystemisch geprägt. Und er ist natürlich begeisterter PEPper.

Veröffentlichungen:

Kollar (2017): Hypnosystemisches Brainspotting in der Arbeit mit Menschen mit psychotischem Erleben – Fallbeispiele. Asanger Verlag

Kollar (2022). Nur die Lumpe sind bescheiden. Eine Autobiografie der Heidelberger systemischen Gruppe. Wir hätten einander nie ausgesucht. Carl Auer Verlag