

# **Grundlagen-Training**

**Professionelle Begleitung von Menschen  
mit Elementen der HAKOMI® Methode - 1-jährige Fortbildung**

## **Übersicht über das Curriculum**

Mit dieser Übersicht möchten wir Einblicke in die Inhalte des Grundlagentrainings vermitteln und damit Interessierten die Möglichkeit zu einer Vororientierung geben. Im Folgenden sind die Kernelemente des Trainings – HAKOMI-basierte Begleitmethode, methodenübergreifende Grundlagen und Aspekte verschiedener psychotherapeutischer Konzepte – verteilt auf die 8 Wochenenden dargestellt.

### **1. Wochenende**

Ankommen und kennen lernen. Überblick zum Grundlagentraining.

**HAKOMI-basierte Begleitmethode: Innere Achtsamkeit und Beziehungsgestaltung**

Einführung und Überblick

Innere Achtsamkeit, gegenwärtiges Erleben, Modalitäten, der innere Beobachter.

Die achtsame Gestaltung von Begegnung, die Haltung der teilnehmenden Neugierde

### **2. Wochenende**

**HAKOMI-basierte Begleitmethode: Kontakt und Tracking**

Verbaler und nonverbaler Kontakt

Die Kunst der Beobachtung und das Wagnis der Begegnung

Methodenübergreifende Grundlagen: **Große Lebensthemen in Bezug zur kindlichen Entwicklung**

**Aspekte Psychotherapeutischer Methoden: Die Transaktionsanalyse**

Ich-Zustände, Dramadriek, O.K-Positionen.

### **3. Wochenende**

**HAKOMI-basierte Begleitmethode: Einstellungen und Haltungen**

Die formende Macht innerer Einstellungen bei der Prozessbegleitung

Methodenübergreifende Grundlagen: **Klinische Diagnostik I**

**Aspekte Psychotherapeutischer Methoden: HAKOMI - Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie**

Achtsame Selbsterforschung, Experimentelles Vorgehen, Körper-Geist-Einheit

# **Grundlagen-Training**

**Professionelle Begleitung von Menschen  
mit Elementen der HAKOMI® Methode - 1-jährige Fortbildung**

## **4. Wochenende**

HAKOMI-basierte Begleitmethode: **Körper**

Auf den Körper hören, Möglichkeiten und Bedeutungen körperlicher Interventionen

Methodenübergreifende Grundlagen: **Anamnese**

Aspekte Psychotherapeutischer Methoden: **Tiefenpsychologie und Analyse**

Kindliche Entwicklung, Übertragung u. Gegenübertragung, Objektbeziehung und Trennung

## **5. Wochenende**

HAKOMI-basierte Begleitmethode: **Accessing**

In der Erfahrung halten, die Aufmerksamkeit führen und ihr folgen.

Methodenübergreifende Grundlagen: **Klinische Diagnostik II**

Aspekte Psychotherapeutischer Methoden: **Internal Family Systems**

Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen

Selbstführung, Kommunikation innerer Anteile untereinander.

## **6. Wochenende**

HAKOMI-basierte Begleitmethode: **Bewusstsein managen**

Unterschiedliche Bewusstseinszustände im Prozess, Arbeit in innerer Achtsamkeit und im Bewusstseinszustand des Inneren Kindes.

Methodenübergreifende Grundlagen: **Ethik**

Aspekte Psychotherapeutischer Methoden: **Focusing**

Arbeit mit der Bedeutung von Körperempfindungen

## **7. Wochenende**

HAKOMI-basierte Begleitmethode: **Arbeit mit Gefühlen**

Der konstruktive Umgang mit starken Emotionen

Methodenübergreifende Grundlagen: **Umgang mit Krisen**

# **Grundlagen-Training**

## **Professionelle Begleitung von Menschen mit Elementen der HAKOMI® Methode - 1-jährige Fortbildung**

Aspekte Psychotherapeutischer Methoden: **Systemische Paar- und Familientherapie**  
Systemtheorie, Kommunikationsstile, Beziehungsdynamiken, Mehr-Generationen-Perspektive.

### **8. Wochenende**

HAKOMI-basierte Begleitmethode: **Integration und Abschluss**

Methodenübergreifende Grundlagen: **Supervision / Intervision**

Persönliche Integration, Transfer in den Alltag, Resümee, Abschied.

## **Selbsterfahrung**

Während des gesamten Trainings gilt unsere Aufmerksamkeit immer wieder der Erkundung des persönlichen Potentials und der Grenzen in der Rolle der professionellen Begleitung. Sowohl im Rahmen des Gruppenprozesses als auch in verschiedenen praktischen Übungen in Kleingruppen besteht Gelegenheit, die eigenen Persönlichkeitsanteile und Prozesse, die in die Begleitung von Menschen hineinwirken, kennen zu lernen.

Dabei werden unterschiedlichste Fragen berührt, u.a.

- Worin bestehen meine **Stärken und Talente**?
- Was sind meine **Schwächen und Begrenzungen**?
- Welche inneren **Haltungen und Einstellungen** stehen mir zur Verfügung, wie beeinflusst das die **Qualität der Beziehung** und wie wirkt sich dies in die Kommunikation und für die Begegnungsgestaltung aus?
- Welche **bewussten und unbewussten Vorstellungen** leiten mich in meiner Rolle?

Diese Liste von Fragen ließe sich noch fortsetzen und wird für jede Teilnehmer\*in andere persönliche Schwerpunkte beinhalten. Die Auseinandersetzung mit sich selbst kann unter Umständen tief gehen. Deshalb empfehlen wir den Kursteilnehmer\*innen, sich außerhalb des Trainings eine Möglichkeit der therapeutischen Begleitung eigener Prozesse zu schaffen.

---

Wir behalten uns vor, je nach Gruppenprozess Umstellungen im inhaltlichen Ablauf vorzunehmen.