

## **Autonomie – Leben selbstbestimmt gestalten**

### **Eine Fortbildung für Frauen in sozialen und helfenden Berufen**

**7 Wochenenden in 2022:** 6. – 8. Mai/ 10. – 12. Juni/ 29. – 31. Juli/ 16. – 18. Sept./ 21. – 23. Okt/ (Fr 10 – 17h / Sa 10 – 19h / So 10 – 16h)

Autonomie ist die Fähigkeit, selbstbestimmt das eigene Leben zu gestalten. Sie bedeutet, gut für sich sorgen zu können – nicht nur materiell, sondern auch in seelisch-emotionaler Hinsicht. Dafür sollten eigene Bedürfnisse gespürt, anerkannt und erfüllt werden können, inklusive dem Bedürfnis nach Kontakt, Beziehung und Bindung mit anderen Menschen. Autonomie heißt also nicht: nichts und niemand zu brauchen, das wäre die Autarkie. Autonomie setzt Erwachsensein und Verantwortung voraus, aber nicht komplette Unabhängigkeit. Wie kann dennoch auch in Beziehung das eigene Selbst gewahrt werden, und weder in der Symbiose verschwinden noch in der Autarkie verleugnet werden? Voraussetzung sind Selbstkenntnis, Selbstannahme und Selbstrespekt. Wie wir dies in uns im Beratungskontext und für unsere Klient\*innen und deren Lebenswirklichkeit fördern und unterstützen können, ist Inhalt dieser Fortbildung.

**Arbeitsweise/Methoden:** Hypno-Systemisch und ganzheitlich. Mit Theorie-Input zur Psycho-Dynamik von Autonomie und Bindung vs. Symbiose und Autarkie. Vermittlung neuerer Ergebnisse der Hirnforschung. Vermittlung von Methoden und Techniken aus dem hypno-systemischen Kontext sowie von ressourcenorientierten und handlungsaktivierenden Coachingtechniken. Körper- und Wahrnehmungsübungen, Traumreisen, Achtsamkeitsübungen, Rollenspiele, systemische Aufstellungen, Arbeit mit inneren Anteilen, Arbeit mit kreativem Ausdruck werden methodisch vermittelt und praktisch eingeübt.

**Zielgruppe:** Alle in helfenden, beratenden, psycho-sozialen und heilenden Berufen, wie z.B. Psycholog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Heilpraktiker\*innen.

#### **Ziele der Fortbildung:**

Reflexion der Psycho-Dynamik von Autonomie und Bindung vs. Autarkie und Symbiose.  
Handwerkszeug kennenlernen und anwenden lernen, um Autonomie zu fördern. Sich selbst als Beraterin unter dem Aspekt der Autonomie kritisch reflektieren können.

**Leitung:** Iris Gordon, Praxis für Coaching und Therapie

**Kosten:** 220€ pro WE

**Ort:** Psychotherapeutische Gemeinschaftspraxis Eimsbütteler Str. 53, 22769 Hamburg

**Kontakt:** mail@iris-gordon.de, www.iris-gordon.de / Tel. 040 38616410 / 0171 9348517

