Inhalte des Curriculums „Affektfokussierte Therapie“, „ISTDP“

Das Fortbildungscurriculum "Affekt- und Beziehungsfokussierte Therapie" vermittelt Schritt für Schritt Kolleg:innen unterschiedlicher therapeutischer Herkunft, wie sie ihr eigenes Vorgehen mit Hilfe der "Zentraldynamischen Sequenz" erweitern, vertiefen und Therapieerfolge ausweiten können.

Es wird die störungsübergreifend wirkende ISTDP mit ihren beiden Formaten für "Fragile" vs. "High Resistant" videobasiert und übend vermittelt. Jeder Kurs widmet sich einem bestimmten Schwerpunkt.

Therapeut:innen lernen, dem individuellen **Gefühlskompass** ihrer Patient:innen zu folgen und positiven Einfluss zu nehmen. Dabei gilt es auch eigene hemmende Mechanismen zu erkennen und zu überwinden.

Zertifizierung

Das Curriculum ist als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt (LAGeSo). Die Kurse können aber auch einzeln besucht werden. Die jeweiligen Kurse werden bei der Psychotherapeutenkammer Berlin für entsprechende Fortbildungspunkte angemeldet.

Vorkenntnisse

Aufgrund des integrativen Vorgehens sind keine spezifischen Vorkenntnisse nötig. Zu Beginn eines jeden Kurses wird das vereinfachte und Therapieschulen übergreifende Rahmenmodell "ATEM" (Allgemeiner Therapiekompass Erlebensbasierter Methoden) kurz erklärt. Kolleg:Innen aus unterschiedlichen Therapieschulen können ihre therapeutische Arbeit mit diesem "roten Faden" emotional intensiver und produktiver für ihre Patient:innen gestalten.

Zeiten

Die Kurse finden jeweils Donnerstags, 14 bis 19 Uhr und Freitags, 9 bis 17 Uhr statt. Der Donnerstag Abend ist einem kollegialen Beisammen vorbehalten. In Kooperation mit der SoulBay.Berlin werden hierfür kulinarische Besonderheiten kreiert für entspannte Abende mit Blick auf den See.

Kosten

340 Euro pro Kurs inkl. Getränke und Snacks.

Kursbeschreibungen

Kursnummer AT 2-25: Gesunde vs. ungesunde Schuld bzw. Scham, 17.7., 14-19 Uhr, 18.7.2025, 10-17 Uhr

In der affekt- und übertragungsfokussierten Arbeit ist es eine Besonderheit, dass ungesunde Schuldgefühle und Scham als selbstbezügliches Verhalten (statt Grundgefühle) behandelt werden. Angstbasierte Lebensskripte wurden einst schmerzlich erworben ("mit mir stimmt was nicht, ich bin nicht ok, wertlos"). Es geht in affektfokussierten Therapien darum, gesunde Reue- und Selbstverantwortungs- Prozesse hin zur inneren Versöhnung zu lenken. Es ist dabei wichtig, sehr genau „gesunde und ungesunde“ Schuld und Scham zu unterscheiden, um die entsprechenden Interventionen präzise anwenden zu können.

Kursnummer AT 3-25: „BTA & UTA“. Die Bewusste & Unbewusste Therapieallianz am 18.9., 14-19 Uhr und 19.9. 2025, 10-17 Uhr

Eine produktive Therapieallianz gilt unbestritten als notwendiges Fundament jeglicher Therapiearbeit. Jedoch verstehen unterschiedlichen Ansätze durchaus Unterschiedliches darunter. Oft werden nonverbale und unbewusste Kommunikationszeichen übersehen. Und oft wird die Übertragungsarbeit mit Allianzarbeit verwechselt und „reitet“ auf noch unaufgelösten negativen Projektionen, die genauso den Therapeut:innen gelten. Ab wann können wir von einer wirklich produktiven, ehrlichen Allianz ausgehen und was sind objektivierbare Zeichen, die wir in den Videos erkennen können? Was sind „ehrliche vs. versteckt unehrliche Therapiebeziehungen“? Welche Methoden gibt es zur Etablierung einer sowohl Bewussten, wie auch Unbewussten Therapieallianz?

Kursnummer AT 4-25: „The Perpetrator of the Unconscious“. Umgang mit hoch destruktiven Prozessen am 6.11., 14-19 Uhr und 7. 11. 2025, 10-17 Uhr

Besonders belastete Patient:innen haben früh in ihrem Leben die Erfahrung gemacht, dass etwas mit ihnen „nicht stimmt“, sie im Kern „böse“ zu sein scheinen. Ein hoch dysfunktionales, selbstquälerisches Bewältigungssystem kann als Folge früher intrusiver, verletzender oder zurückweisender Bindungserfahrungen verstanden werden. Aus den destruktiven Mechanismen kann sich über die Zeit ein Lust- und Machtgewinn ableiten, der eine fatale Dynamik aufrechterhält. Wir widmen uns dem „Wächter des Unbewussten“.

Kursnummer AT 5-25: Neurowissenschaft trifft Psychotherapie am 20.11., 14-19 Uhr und 21.11. 2025, 10-17 Uhr

Das Gehirn ist in einer so komplexen Welt wie der unseren ständigen Überreizungen ausgesetzt. Das moderne EEG-gesteuerte "Infra Low Frequency-Training" kann dem Gehirn helfen, seine Funktionen besser zu steuern und relevante Netzwerk-strukturen zu synchronisieren. In einer innovativen Verfahrenskombination mit einer parallelen Affekt fokussierten Therapie werden Einblicke in das Gehirn bei seiner Gefühlsverarbeitung möglich. **Dozent:innen:** Nils von Daacke und Jeannette Meißner

Kursnummer AT 6-25: Mit Gefühlen arbeiten wir doch alle, oder nicht? am 4.12., 14-19 Uhr und 5.12. 2025, 10-17 Uhr

Ein differenzierter, videobasierter Blick auf die drei verschiedenen Gefühlsarten im Gefühlskompass wird geübt: „primärer Affekt (Zuneigung, Lust, Freude, Wut, Furcht, Trauer) vs. sekundäre (regressive, hemmende) Angstschemata (Ohnmacht, Scham, Einsamkeit) vs. tertiäre diffuse Gefühle und Symptome (wie sich hilflos und passiv machen, Klagsamkeit, Trotzen, Selbstmitleid). Erfolgreiche Therapien benötigen eine präzise Interventionswahl entlang einem präzisen Gefühlskompass, der sich von Moment zu Moment bei unseren Patient:innen auf den drei Ebenen zeigt.

Kursnummer AT 1-26: Und wer hilft den Therapeut:innen? 15. und 16. Januar 2026

Eine intensive affekt fokussierte Therapie benötigt eine unerschrockene, in sich gut integrierte Therapeut:in. Die Überwindung eigener Hemmungen, unverarbeitete eigene schmerzliche Erfahrungen und Selbstkritische Prozesse ist Voraussetzung, um typische „Fallen“ im Behandlungsverlauf zu verhindern. Die Rolle der „TCR“ („Transference Component of the Resistance“) und wie wir eine eigene innere Kraftquelle als Resilienzfaktor aufbauen können ist zentrales Thema dieser Veranstaltung.

Kursnummer AT 2-26: Arbeiten im „Window of Tolerance“ mit der „Angstempel“ 20. und 21. Februar 2026

Die „Angstempel“ kann inzwischen in verschiedenen, v.a. neurowissenschaftlich fundierten Ansätzen als Dreh- und Angelpunkt präziser Diagnostik verstanden werden. Ohne den Blick auf die Art der Anspannungsregulation von Moment zu Moment, können wir keine sinnvolle Indikationsstellung ableiten. Wir über- oder unterfordern im Zweifel unsere Patient:innen. Gemeinsam studieren wir videobasiert objektivierbare Angstzeichen und wie damit umzugehen ist.

Kursnummer AT 3-26: Zwischen Liebe und Hass: Arbeit mit Paaren am 20. und 21. März 2026

Immer wieder berichten unsere Patient:innen von partnerschaftlichen Problemen. Viel zu selten werden Angehörigengespräche in den Therapieverlauf einbezogen. Es gehört jedoch zu den entscheidenden Veränderungsimpulsen, wenn Partner einige Sitzungen hinzukommen und zu einem aufklärenden und veränderungsorientierten Prozess beitragen. So mancher Irrtum, so manche Fehleinschätzung und vor allem die manifest gewordenen „vicious circles“ können anhaltend aufgelöst werden. **Dozent:innen:** Siang Be und Jeannette Meißner