

Emotionsregulierung mit embodimentfokussierten Interventionen

Angst, Panik und Co.

Fortbildung

Inhalt

In der Psychotherapie und Beratung gibt es immer wieder Situationen, in denen Klient:innen große Schwierigkeiten haben, mit ihren Emotionen umzugehen. Insbesondere in Krisensituationen oder Übergangssituationen ist der Umgang mit Ärger und Wut, der eigenen Impulsivität, aber auch mit Ängsten, Ohnmacht und der eigenen Hilflosigkeit oftmals sowohl für die Behandelnden selbst, die damit konfrontiert sind, als auch für das Klientel eine große Herausforderung. Hinzu kommen häufig (Gruppen-) Gespräche und Prozesse, die stagnieren, eskalieren oder auch aufgrund vielfacher Vermeidungstendenzen nicht in Gang kommen. Um Gesprächssituationen vielfältiger zu gestalten, Möglichkeiten des Perspektivwechsels anzuregen und vor allem die Fähigkeit zur Emotionsregulierung zu unterstützen, gewinnen insbesondere körperorientierte Verfahren und Bewegungsübungen an Bedeutung. Dies entspricht auch neurobiologischen Erkenntnissen der letzten Jahre, die die Bedeutung des Körpers und von Bewegung auf die Veränderung festgefahrener gedanklicher Muster und des emotionalen Erlebens bestätigen. Durch die enge Wechselbeziehung zwischen dem Gehirn und dem Körper können Veränderungsprozesse nicht allein über Reflexion, sondern auch über bewusste körperliche Veränderungen bzw. Körperhaltungen erreicht werden (vgl. M.Storch et al, Embodiment, 2006). Die Fokussierung auf achtsamkeitsbasierte und ressourcenorientierte Übungen wie z.B. Atem-, Körperübungen, Bewegungshaltungen und -muster eröffnen somit in der Sucht- und Traumatherapie sowie anderen Bereichen in der Beratung ein enormes Veränderungs- und Entspannungspotential. Dabei geht es in der konkreten Arbeit z.B. darum, Ängste und Panikgefühle zu deeskalieren oder auch impulsive Affekte zu regulieren und zu entspannen im Sinne einer besseren Emotionsregulierung und eines besseren Selbstmanagements.

Konkrete Fortbildungsinhalte:

- Grundlagen und theoretische Kenntnisse
- Atem- und Körperübungen zur Aktivierung und Entspannung
- Bewegungstherapeutische Interventionen für die Gruppenarbeit
- hypno-systemische Interventionen
- Förderung der Selbstwirksamkeit

Nutzen

Mithilfe von Atem-, Körperübungen, energetischen Verfahren, Übungen aus der Bewegungstherapie und hypnosystemischen Interventionen können in dieser Fortbildung Beratungs- und Gruppenprozesse vielfältiger gestaltet, neuronale Veränderungsprozesse angeregt und die Selbstwirksamkeit gefördert werden. Dabei kann anhand eigener Fälle das eigene Verhalten reflektiert und das professionelle Handeln erweitert werden. Festgefahrene Gedankenmuster des Klientels sowie eingefahrene Gefühlsreaktionen können so verändert und die Perspektiven erweitert werden. Dabei kommt eine solche Arbeit auch Ihnen selbst zugute und trägt dazu bei, die Arbeit lebendiger und leichter zu gestalten und die eigene Selbstwirksamkeit in der Arbeit zu erhöhen.

Zeitraumen / Programm

Erster Tag: 10:00 – 17:00 Uhr
Zweiter Tag: 9:00 – 16:00 Uhr

Methoden

Theorie-Input, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen, Fallbeispiele

Referentin / Referent

Kilianski-Witthut, Bettina Jg. 1960, Pädagogin M.A., Systemische Familientherapeutin, (SG) Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Energetische Psychotherapie EDxTM n. Dr. F. Gallo zertifizierte Trainerin (Level IV), Schematherapie – Hypnotherapie – EMDR (EMDRIA).

Anbieter

LWL-Koordinationsstelle Sucht



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Koordinationsstelle
Sucht

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=51366>

Veranstaltungsnummer

26-0701-800-0023-0001

Datum

15.09.2026 - 16.09.2026

Anmeldeschluss

03.08.2026

Ort

LWL-Bildungszentrum
Jugendhof Vlotho
Oeynhausener Str. 1
32602 Vlotho
Tel.: 05733 923-0
[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Fachkräfte der Suchthilfe, die im stationären oder ambulanten Setting beraten oder behandeln und aus angrenzenden Arbeitsfeldern

Teilnehmendenzahl

18

Kosten

315,00 €
Teilnahmeentgelt
68,00 € Verpflegung
159,99 € Übernachtung
EZ mit Vollverpflegung
**inkl. gesetzl.
Umsatzsteuer**

Referentin / Referent



Bettina Kilianski-Witthut

Auskunft zu Inhalten



Linda Weweler

E-Mail: linda.weweler@lwl.org

Telefon: 0251 591-6383

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Koffi Nomenyo

E-Mail: koffi.nomenyo@lwl.org

Telefon: 02515916971

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. www.lwl-bildung.de