

Einführung in Pesso-Therapie
Planungsübersicht
Gut Sedlbrunn:

Montag

- 1. Eröffnungsrunde:** **10.00 – 11.00** (60 Min. Min.)
- 1.1. Begrüßung der Teilnehmer
 - 1.2. Organisatorischer Rahmen (Sedlbrunn u. Ablauf, Schweigepflicht)
 - 1.3. Wie ist Pesso-Therapie entstanden
 - 1.4. Einführung in wichtige Grundlagen
 - 1.5. Grundbedürfnisse am Beispiel Schwangerschaft u. frühe Entwicklung
- 2. Übung zur Platzierung im Raum:** **11.00 – 12.10** (75 Min.)
- 3. Einführung in das Grundprinzip von Form-Passform:** 12.15 – 13.00

-Mittagspause -13.00 – 14.30

- 4. Positive Akkommodation:** **14.30 – 16.00** (90 Min.)
- 4.1 Theoretische Einführung des Begriffs Akkommodation:** (5 Min.)
- 4.2 Vorbereitende Übungen zur positiven Akkommodation:**
- 4.2.1. Bilden einer Passform für beliebige Gegenstände des Raums: (5 Min.)
 - 4.2.2. Bilden einer Passform für Teile des eigenen Körpers: (10 Min.)
 - 4.2.3. Bilden einer Passform für Teil des Körpers eines Rollenspielers: (30 Min.)
 - 4.2.4. Runde des Teilens (30 Min.)

Kaffeepause: 16.00 – 16.30

- 4.3 Übung zum Grundbedürfnis „Unterstützung“:** **16.30 – 18.20**
- 4.3.1. Einführung zum Grundbedürfnis „Unterstützung“ (10 Min.)
 - 4.3.2. Demonstration der Übung mit Freiwilligen (20 Min.)
 - 4.3.3. Durchführung in Zweiergruppen (50 Min.)
 - 4.3.4. Runde des Teilens (30 Min.)

Abendessen: 18.30 – 19.30

- 5. Das Grundbedürfnis nach Grenzen** **19.30 – 21.30**
- 5.1. Einführung zum Thema gute Begrenzung: (20 Min.)
 - 5.1.1. Begrenzung durch die Erfahrung: Bedürfnisse sind endlich
 - 5.1.2. Gute Begrenzung der genetischen Potentiale
 - 5.1.3. Ego-Wrapping

6. Übung in Zweiergruppen zur guten Begrenzung:

- 6.1. Übung mit der Bewegung der Faust nach vorne:
- 6.1.1. Demonstration mit einem Freiwilligen (15 Min.)
 - 6.1.2. Durchführung in Zweiergruppen (1/2) (15 Min.)
 - 6.1.3. Austausch vor Rollenwechsel (10 Min.)
 - 6.1.4. Durchführung in Zweiergruppen (2/1) (15 Min.)
 - 6.1.5. Austausch in der Zweiergruppe (10 Min.)
 - 6.1.6. Runde des Teilens und Abschluss des ersten Tags (30 Min.)

Dienstag

- 7. Morgenrunde** **9.00 - 9.45** (45 Min.)
- 8. Übung zu idealen Eltern** **9.45 – 12.00** (135 Min.)
- 8.1. Theoretische Einführung (15 Min.)
 - 8.2. Imagination zum Prinzip der idealen Eltern (5 Min.)
 - 8.3. Demonstration in der Mitte (15 Min.)
 - 8.4. Ministrukturen zu idealen Eltern in der Mitte (60 Min.)
 - 8.5. Runde des Teilens (30 Min.)

Mittagessen (12.30 – 13.30)

- 9. Übung zum „Microtracking“ (Zeugen u. Stimmen)** **13.30 – 15.00** (90 Min.)
- 9.1. Einführung von Zeugen und Stimmen 13.30 – 14.00
 - 9.2. Ministrukturen mit Zeuge und Stimmen 13.30 – 14.30
 - 9.3. Runde des Teilens und Fragen dazu 14.30 – 15.00
- 10. Übung zur „negativen Akkommodation“** **15.00 – 16.00** (60 Min.)
- 10.1. Theoretische Einführung (05 Min.)
 - 10.2. Demonstration der Übung zur negativen Akkommodation (10 Min.)
 - 10.3. Übung im Kreis mit Ton (30 Min.)
 - 10.4. Runde des Teilens (15 Min.)

Kaffeepause: 16.00 – 16.30

- 11. Angebot einer ersten Strukturarbeit:** **16.30 – 17.30** (90 Min.)
- 11.1. Anleitung einer Struktur 16.30 – 17.30 (60 Min.)
 - 11.2. Runde des Teilens 17.30 – 18.00 (30 Min.)
 - 11.3. Diskussion und Fragen 18.00 – 18.30 (30 Min.)

Abendessen: 18.30 – 19.30

- 12. Übung zur kontrollierten Annäherung:** **19.30 – 21.00** (90 Min.)
- 12.1. Theoretische Ausführungen (Steuerung, Möglichkeitssphäre usw.) (15 Min.)
 - 12.2. Demonstration der Übung in der Mitte (15 Min.)
 - 12.3. Durchführung der Übung in zweiergruppen (20 Min.)
 - 12.4. Runde des Teilens in der Gruppe (25 Min.)

Mittwoch

13. Morgenrunde: 9.00 – 09.30 (30 Min.)

14. Strukturarbeit oder weitere Übung: 09.30 – 11.00 (90 Min.)

Kaffeepause: 11.30 – 11.30

15. Zeit für Ministrukturen 11.30 – 13.00 (60 Min.)

15.1. Runde des Teilens (30 Min.)

Mittagspause 13.00 – 14.30

16. Strukturarbeit: 14.30 – 16.00 (90 Min.)

Kaffeepause: 16.00 – 16.30

17. Organisatorisches und Fragen: 16.30 – 16.45 (15 Min.)

18. Imaginationsübung und Abschlussrunde: 16.45 – 18.00 (75 Min.)