



### Daten Kurs 2018-1

April: Mittwoch 11.4; 18.4 und 25.4  
Mai: Mittwoch 2.5 Samstag 5.5, Mittwoch 9.5; 23.5  
und Dienstag 29.5

Abends 18.30 bis 21.00 Uhr, Samstag 10.00 bis ca.  
17.00 Uhr  
Kosten Kurs CHF500, Kosten Vorgespräch CHF100,

### Anmelden bei

Nick Blaser Tel: 061 683 98 51 [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch)  
E-mail: [praxis@blasernick.ch](mailto:praxis@blasernick.ch) oder  
[info@horizologie.ch](mailto:info@horizologie.ch)

T  
R  
A  
I  
N  
I  
N  
G

### Kursort

Centre for applied Boundary Studies  
Theodorskirchplatz 7  
4058 Basel



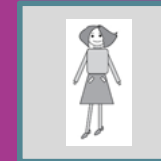
### Dr.med. Nick Blaser

ist Psychiater und Psychotherapeut mit eigener Praxis in Basel. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich intensiv mit den unterschiedlichen Dynamiken und Funktionen der Ich-Grenze. In Zusammenarbeit mit der Universität Tübingen entwickelte er die Boundary Protection Scale. Zusammen mit der Universität Regensburg erforschte er die Ich Grenze auch auf neurophysiologischer Ebene. Beim Herder-Verlag sowie beim Asanger-Verlag erschienen zwei seiner Bücher über dieses Thema. 2014 und 2015 erschienen zwei weitere «Ich-Grenzbücher» ``In mir und um mich herum`` und „Gefühle entdecken und achten“.



## Self-Boundary Awareness Training

# 2018



T  
R  
A  
I  
N  
I  
N  
G

### 8-wöchigen Kurs zur Stärkung der Ich-Grenze

## 8-wöchiges Training zur

## Stärkung der Ich-Grenze



SBAT

Die Wichtigkeit der persönlichen Ich-Grenze wird an unserem Zentrum seit vielen Jahren intensiv erforscht. In der Psychiatrie und in der Psychotherapie, wie auch z.B. in der Traumatherapie, spielt die Unterscheidung zwischen dem Eigenem und dem Fremdem, nicht nur für den Patienten, sondern auch für den Therapeuten (sekundäre Traumatisierung) eine wichtige Rolle.

Beim neuen, hier vorgestellten 8-wöchigen strukturierten Ich-Grenzestärkungstraining wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch über einen psychischen Innenraum verfügt. Existiert eine individuelle psychische Innenwelt, gibt es auch eine Aussenwelt und dazwischen eine Grenze, die die Innenwelt von der Aussenwelt trennt und sie gleichzeitig mit ihr verbindet. Diese Ich-Grenze hat neben dem Reizschutz viele andere wichtige Funktionen, da die Ich-Grenze nicht nur der Austauschort zwischen dem intrapersonellen und dem extrapersonellen Raum darstellt, sondern sie bestimmt auch, was zu uns gehört und was nicht.

Vor allem, dass wir Menschen zwischen eigenen und fremden Gefühlen, Erfahrungen und Bildern unterscheiden können, verdanken wir dieser Ich-Grenze. Diese Unterscheidungsfähigkeit ist zurzeit z.B. in der Empathieforschung und auch in neuen Therapieansätzen, wie bei der mentalisierungs-basierenden Therapie (MBT) hoch aktuell.

Die Ich-Grenze spielt eine wichtige Rolle bei der Dynamik von schönen, störenden zwischenmenschlichen Begegnungen sowie u.a. auch beim Burnout Syndrom.



T  
R  
A  
I  
N  
I  
N  
G



SBAT

Trainingserfahrungen mit kognitiven verhaltenstherapeutischen Ansätzen, wie z.B. Mindfulness based Stress Reduction (MBSR) haben gezeigt, dass bereits ein 8-wöchiges Training zu deutlichen Lerneffekten und positiven Veränderungen führen kann. Das hier angebotene Konzept stützt sich auf dieses Wissen und deren Erfahrungen.

Teilnehmer müssen bereit und motiviert sein, während 8 Wochen täglich 20 Minuten zu üben. Dieses «Commitment» ist wichtig für den Lernerfolg.

**Das Grenztraining zielt darauf ab, den Teilnehmern zu ermöglichen, dass:**

- sie die Ich-Grenze wahrnehmen, würdigen und anderen gegenüber signalisieren können
  - sie auf sie zukommende, stärkende oder hemmende Stimuli bewusst filtern können
  - sie das Beisichsein und das nicht Beisichsein bewusst unterscheiden können
  - sie eigene Gefühle, Erfahrungen und Bilder wahrnehmen und wertschätzen können
  - sie eigene Werte und Ansichten vertreten und gleichzeitig fremde Ansichten respektieren können
- sie diese soziale Fähigkeiten in der Familie, in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz leben dürfen.**

Der Kurs ist geeignet für Personen die im zwischenmenschlichen Bereich ihre eigene Grenze zu wenig spüren und anderen gegenüber die eigene Grenze nicht ausreichend signalisieren können. Auch für Therapeuten, Ärzte, Berater, Lehrer und Sozialpädagogen bietet der Kurs eine gute Gelegenheit, Grenzdynamiken besser zu verstehen und bewusst erleben und üben zu können.



T  
R  
A  
I  
N  
I  
N  
G

