

Wir alle brauchen einen Menschen, der uns **DIE HAND REICHT...**



Achtsamkeitsfokussierte Stressregulation© (AFSR©)

Fortbildungs-Curriculum

Mag.^a Sabine Griesebner

AFSR© ist eine zertifizierte Fortbildung, die Sie befähigt, mit Ihren Klient*innen achtsam, körperorientiert und fokussiert mit stressbedingten Symptomen, Entwicklungsverletzungen, Bindungstraumata und Traumafolgestörungen zu arbeiten. Die besondere Kombination von therapeutischen Tools der AFSR© bewirkt eine tiefgehende Integration von stress- und/oder traumainduzierten Erfahrungen.

Wir nutzen das Selbstregulationspotenzial des Geist-Körper-Seele-Wissens, sodass der/die Klient*in nicht erinnern muss, was geschehen ist. Der Körper führt uns und kann es lösen, wenn ein achtsamer Raum dafür geschaffen wird.

Das Beste aus vielen Welten

Durch meine eigene Geschichte weiß ich, dass Heilung auf unterschiedlichsten Ebenen geschieht. Aus meiner langjährigen Erfahrung als Traumatherapeutin habe ich eine tiefgehende und ressourcenorientierte Stress- und Traumaintegration entwickelt. Achtsamkeit ist die Basis dieser Arbeit. Folgende Ansätze fließen in die AFSR© ein:

- Körperorientiert
- Ressourcierend
- SE-Arbeit (somatic experiencing©)
- Brainspotting
- Ego-State-Therapie
- Inneres-Kind-Arbeit
- Bindungsarbeit
- Aspekte der Aufstellungsarbeit

Durch wissenschaftlich fundierte Inputs, viele Demonstrationen, eigenes Üben, Arbeit in der Peergroup und Gruppensupervisionen bekommen Sie ein fundiertes Handwerkszeug und erlernen eine achtsamkeitsbasierte Haltung, um sicher mit Ihren Klient*innen zu arbeiten.

AFSR© ist eine Fortbildung für Expert*innen

- Klinische Psycholog*innen und Gesundheitspsycholog*innen
- Ärzt*innen mit Psy-Diplom
- Psychiater*innen
- Psychotherapeut*innen
- Musiktherapeut*innen
- Kunsttherapeut*innen
- Heilpraktiker*innen

Sollten Sie aus einem anderen Berufsfeld kommen, melden Sie sich gerne. In einem persönlichen Gespräch können wir gemeinsam prüfen, ob Sie die Voraussetzungen erfüllen.

Module

1. Achtsamkeit im therapeutischen Alltag

„Achtsamkeit eröffnet für unsere Arbeitsfelder ein optimales Gegenwärtigsein, in dem wir lernen, uns auf ungewohnt sanfte, freundliche und nicht-wertende Weise auf unsere Erfahrung zu beziehen, um damit heilsame Prozesse zu initiieren und zu ermöglichen.“ - U. Tiefenthaler-Gilmer

Inhalte:

- Verschiedene Achtsamkeitspraktiken üben, um innezuhalten und deren heilende Wirkung zu erfahren
- Kennenlernen der inneren, nicht wertenden Beobachter*in
- Entwickeln und Kultivieren von Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Selbstfürsorge und Präsenz
- Raum schaffen für die selbstregulativen Fähigkeiten von Klient*innen
- Die Wirkung der Co-Regulation
- Selbstfürsorge für uns Therapeut*innen

Datum: 14.2.-16.2.2025

2. Stress und Trauma - Entwicklung von Ressourcen und Selbstmitgefühl

Die Überforderung des Systems bei toxischem Stress zeigt sich auf unterschiedlichste Weise. Als Begleiter*in lernen Sie, wie Sie Ihre Klient*innen dazu befähigen, einen liebevollen Blick auf die eigenen Stressmuster zu richten und Selbstmitgefühl zu entwickeln. Sie etablieren einen Ressourcenpunkt mittels eines Pointers, sodass die Selbstregulationsfähigkeit ihre Wirkung ausbreiten kann. So erfahren Sie, wie AFSR© auf allen Ebenen wirkt. Wir erforschen Ressourcen über viele Zugänge, sodass Sie mit einem gut gepackten Werkzeugkoffer in die Arbeit mit Ihren Klient*innen gehen können.

Inhalte:

- Theorie zur Neurophysiologie von Stress und Trauma
- Auswirkung von Achtsamkeit auf die Stressregulation
- Aktivieren und Aufspüren von Ressourcen
- Entwicklung von Selbstmitgefühl
- Etablierung des Ressourcenpunktes - AFSR© Spot 1
- Überprüfen des eigenen Umgangs mit Stress

Datum: 28.3.-30.3.2025

3. Stabilisierung und Arbeit mit Körpersymptomen

Die Sicherheit und die achtsame Haltung im Prozess der Verarbeitung sind die Basis von Stress- und Traumaverarbeitung. Mit dem Pointer finden Sie einen Punkt, der es Ihnen erlaubt, das Stressniveau Ihres/Ihrer Klient*in in dem Bereich zu halten, in dem Verarbeitung stattfinden kann. Sie als Begleiter*in lernen, diesen Raum zu halten. Durch das Nicht-Einmischen entsteht die Möglichkeit, dass sich die Selbstregulation ausweitet und Heilung geschehen kann.

Inhalte:

- Stabilisierungsmaßnahmen und Interventionen
- Grenzen etablieren
- Helferwesen als Verbündete
- Erforschung des Nicht-Einmischens
- Etablierung des Aktivierungspunktes AFSR© Spot II
- Arbeit mit körperlichen Symptomen

Datum: 25.4.-27.4.2025

4. AFSR© in der Arbeit mit Entwicklungsverletzungen I

In diesem Modul lernen Sie, Entwicklungsverletzungen und Bindungstrauma zu unterscheiden und deren hilfreiche Überlebensstrategien zu erkennen. Durch den achtsamen Raum wird eine Dekonstruktion der alten Glaubenssätze möglich. Demonstrationen und die Arbeit mit eigenen Themen vertiefen Ihre Erfahrungen und die heilsame Wirkung mit der Arbeit von AFSR©.

Inhalte:

- Entstehung von Entwicklungsverletzungen
- Abgrenzung zu Bindungstrauma
- Entwicklung von Glaubenssätzen
- Überlebensstrategien und deren Ressourcen
- Kontaktaussagen als hilfreiche Unterstützung
- Aufspüren von auslösenden Situationen mit AFSR©
- Inneres-Kind-Arbeit I mit AFSR©

Datum: 12.9.-14.9.2025

5. AFSR© in der Arbeit mit Entwicklungsverletzungen II

Wir vertiefen das Wissen über das weite Feld der Entwicklungsverletzungen und wenden uns in einer ressourcenorientierten Haltung dem Entwicklungspotenzial der erlebten Verletzungen zu.

Inhalte:

- Vertiefung der Arbeit mit Entwicklungsverletzungen
- Inneres-Kind-Arbeit II mit AFSR©
- Arbeit mit Aktivierungs- und Ressourcenpunkt AFSR© Spot II
- Wann und wie Körperkontakt hilfreich sein kann

Datum: 28.11.-30.11.2025

6. AFSR© in der Arbeit mit Bindungstraumatisierung

Manchmal sind traumatische Erlebnisse zu „groß“, um sie über den eigenen Körper spüren zu können. Dann ist es hilfreich, sie sich im „Außen“ anzusehen und somit besser integrieren zu können. Mit einer speziellen Form der Externalisierung und Aspekten der Aufstellungsarbeit finden Sie einen Zugang. Dadurch wird eine Integration der traumatisierenden Erfahrungen möglich.

Inhalte:

- Wann spricht man von „Bindungstrauma“?
- Umgang damit, wenn nicht „im Innen“ gearbeitet werden kann
- Externalisierung mit AFSR© Spot III
- Aspekte der Aufstellungsarbeit - Sichtbarmachen der Traumadynamik
- Integration

Datum: 23.-25. Januar 2026

Supervision

Die Supervisionen in der Gruppe finden zwischen den Modulen statt und dienen der Vertiefung des Gelernten und der Klärung von Fragen. Es sind fünf Termine à 5 Einheiten verpflichtend.

Termine: 04.04.2025 14.11.2025 20.02.2026
13.05.2025 16.01.2026

Kosten:

€ 540,- pro Wochenendseminar
€ 120,- pro Gruppenselbsterfahrung (5x5 Einheiten)

Gesamtkosten für alle 6 Module und 20 verpflichtenden Supervisions-
einheiten:

€ 3.840,- (Aufgrund der Kleinunternehmerregelung wird keine MwSt.
verrechnet)

Die Fortbildung kann auch in Raten gezahlt werden. Wenden Sie sich gerne
an mich.

Ort:
Seminarzentrum Hyrtlgasse, Hyrtlgasse 12, 1160 Wien





Aus all meinen eigenen Lernerfahrungen, vielen Aus- und Weiterbildungen und der Suche nach einem geerdeten, spirituellen Zugang hat sich die Achtsamkeitsfokussierte Stressregulation© (AFSR©) entwickelt. Durch die Fokussierung auf einen Punkt folgen wir achtsam dem Prozess. Wir müssen nicht wissen, wo es hingehet oder was war. Wir bleiben und halten den Raum. Das verkörperte Wissen kann dadurch sichtbar werden. Die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers darf sich entfalten und wird durch die Begleiter*in mittels sanfter Interventionen unterstützt. Das ermöglicht eine Erfahrung von heilsamer Veränderung im Körper, auf der mentalen, spirituellen und letztendlich auf der Verhaltensebene.

Mein methodischer Hintergrund enthält vor allem Elemente aus der körperorientierten Traumatherapie nach Peter Levine und David Grand (Brainspotting) sowie aus Fortbildungen u.a. von Michaela Huber und Luise Reddemann.

Transpersonale Psychotherapie, Inneres-Kind-Arbeit und Bindungsarbeit sowie meine Grundausbildung als Psychologin und systemische Familientherapeutin und meine Schwerpunkte auf die Lösung von transgenerationalen Verstrickungen und Traumatisierungen fließen in diese Arbeit mit ein.

Mag.ª Sabine Griesebner

Bei Fragen können Sie mich gerne unter sg@ifare.at kontaktieren oder sich zu einem der Info-Abende per Zoom anmelden. Die Termine und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auf meiner Homepage www.ifare.at.

Ich freue mich, wenn Sie dabei sind!

Alles Liebe

Sabine Griesebner