



»... und wie reagiert das KIND?«

Innere-Kind-Arbeit mit IRRT

IMAGERY RESCRIPTING & REPROCESSING THERAPY

Online-Workshoptage 2024

An zwei Workshoptagen, die im Abstand von 4-6 Wochen stattfinden, wird die Innere-Kind-Arbeit in der IRRT vermittelt. Die beiden Workshoptage bauen aufeinander auf und sollten zusammen gebucht werden. Die Workshops werden als Videokonferenz mit dem Programm Zoom (zoom.us) durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten vor dem Workshop eine persönliche Einladung per Mail mit den Zugangsdaten.

Zielgruppen:

- Psychologische und ärztliche Psychotherapeutinnen (auch noch in Weiterbildung), die die IRRT bereits kennengelernt haben und die den Innere-Kind-Ansatz in der IRRT zur Behandlung von Störungen im Verhältnis zu sich selbst vertiefen möchten.
- Für zertifizierte IRRT-Therapeutinnen Level 1 werden die beiden Workshoptage zusammen als ein Theorieseminar für die Erlangung von Level 2 anerkannt.

Termine:

Mo 25.03.24 und Mo 29.04.24

Workshopzeiten (je Workshoptag 10 Unterrichtseinheiten [UE] à 45'):
09:00 – 18.00, Mittagspause 12:30 - 13:30

Die Workshops werden deutschsprachig geführt. Englische und schweizerdeutsche Videos sind übersetzt.

Workshopleitung



Dr. med. Rolf Köster,
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Zertifizierter Psychotraumatheapeut DeGPT, Weiterbildungen in EMDR, Prolonged Exposure, BEPP; IRRT-Trainer und -Supervisor.

info@irrt.ch www.irrt.ch



lic.phil. & M.Sc. Silvia Köster,
Eidgen. anerkannte Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP; IRRT-Trainerin und -Supervisorin.

silvia.koester@drkoester.ch

INNERE-KIND-ARBEIT IN DER IRRT

Aus der ursprünglich für die Bearbeitung posttraumatischer Störungen entwickelten IRRT entstand im Laufe der letzten Jahre die sog. IRRT-Innere-Kind-Arbeit als eigenständiger psychotherapeutischer Ansatz, der sowohl in diagnostischer als auch therapeutischer Hinsicht sehr breit eingesetzt werden kann. Dieser Ansatz ermöglicht einen unmittelbaren Zugang zu tiefen

emotionalen Befindlichkeiten, zu Kernüberzeugungen und Selbst-Schemata, die sich dabei direkt einer Veränderung und Entwicklung gegenüber öffnen.

Wie ein Mensch sich fühlt in seinen Beziehungen, in seinen Erinnerungen und wie er denkt und handelt, bildet sich in seinem Verhältnis zu sich selbst und in seinem Umgang mit sich selbst ab. Jemand, der sich von anderen vernachlässigt fühlt, wird sich oft

auch selbst vernachlässigen. Jemand, der viel Anerkennung von anderen erlebt, wird auch auf sich selbst stolz sein. Auch bei psychischen Störungen zeigen sich praktisch immer relevante Aspekte im Verhältnis des Betroffenen zu sich selbst. Dort kann mit der Innere-Kind-Arbeit angesetzt werden. Dabei offenbart sich das Verhältnis des Betreffenden zu sich selbst, weil dieses dem Verhältnis zwischen HEUTIGEM ICH und INNEREM KIND entspricht.

Bei einer Burnout-Patientin, die sich selbst ständig überfordert und vernachlässigt hat, wird das KIND den Kontakt zum HEUTIGEN ICH nur zögerlich und misstrauisch zulassen. Bei einem Borderline-Patienten mit selbstverletzendem Verhalten wird das KIND womöglich gar nichts mit dem HEUTIGEN ICH zu tun haben wollen.

Der Grund für negative Haltungen sich selbst gegenüber liegt meistens in einer Selbstempathie-Blockade, weil das HEUTIGE ICH das Leiden und die Gefühle des INNEREN KINDES (d.h. gewisser Anteile seiner selbst) nicht mitfühlen möchte, aus der Befürchtung heraus, diese nicht aushalten zu können. Wenn es gelingt, trotz dieser Bedenken auf die Selbstempathie hinzuarbeiten, können sich negative Selbstschemata auflösen, und es werden Ressourcen, z. T. auf Seiten des HEUTIGEN ICHS, vor allem aber auf Seiten des KINDES deutlich, die lange verschüttet und unzugänglich waren und neu wieder aktiviert werden können (z. B. spielerische Leichtigkeit, Lebensfreude, Kreativität, Unbekümmertheit).

IRRT – IMAGERY RESCRIPTING & REPROCESSING THERAPY

IRRT ist eine auf Imagination basierende Therapiemethode, die ursprünglich zur Behandlung von Traumafolgestörungen eingesetzt wurde. In den letzten zehn Jahren wurde die Methode kontinuierlich weiterentwickelt, wodurch das Indikationsspektrum erheblich ausgeweitet werden konnte. Heute können mit IRRT sämtliche belastungsinduzierten psychischen Störungen (z. B. Angststörungen, Depressionen, anhaltende Trauerstörungen, Anpassungsstörungen), Emotionsregulationsstörungen sowie bestimmte Persönlichkeitsstörungen behandelt werden.

Hauptaspekte der IRRT-Behandlung:

- Arbeit in der **Imagination** auf der INNEREN BÜHNE der Patientin, v. a. um einen unmittelbaren Zugang zur emotionalen Ebene zu gewinnen.
- Arbeit mit **verschiedenen Persönlichkeitsanteilen** als Protagonisten auf der INNEREN BÜHNE des Patienten (in der Inneren-Kind-Arbeit das HEUTIGE ICH und das INNERE KIND).
- **Sokratische Haltung** der Therapeutin, d. h. eine inhaltlich offene, fragende und paraphrasierende Haltung. Die Therapeutin gibt lediglich den formalen Rahmen der Imagination vor und hält den Patienten „auf Kurs“. Die inhaltliche Ausgestaltung des Prozesses ist Aufgabe des Patienten.

Vorbereitende Literatur:



Schmucker, M. & Köster, R. (6. Aufl. 2023): *Praxishandbuch IRRT – Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy bei Traumafolgestörungen, Angst, Depression und Trauer.* Klett-Cotta.

„Ein tolles, lesenswertes und ausgesprochen anregendes Psychotherapie-Lehrbuch.“
Martin Hautzinger und Dirk Zimmer

- Bewusste **Beachtung einer sprachlichen Genauigkeit** in der Formulierung der Fragen und Aussagen der Therapeutin.
- Bewusste **Beachtung einer konzeptuellen Genauigkeit**, d. h., dass die Therapeuten z. B. wahrnehmen, in welcher Phase einer IRRT-Sitzung sich das Geschehen gerade abspielt.
- Die Therapeutin arbeitet **prozessorientiert, nicht ergebnisorientiert**, d.h. es geht in der Sitzung darum, dem Patienten zu ermöglichen, seinen eigenen Prozess zu gestalten und nicht darum, vorbestimmte Ziele zu erreichen.

PROGRAMM

Workshoptag 1

- Kurze Rekapitulation der Grundlagen der IRRT
- Innere-Kind-Arbeit in der Psychotherapie-Geschichte
- Innere-Kind-Arbeit in der IRRT
- Video-Beispiele
- Evtl. gegenseitige Übungen der Teilnehmenden
- Live-Demonstrationen
- Fallkonzeptionen der Teilnehmenden

Workshoptag 2

- Kurze Rekapitulation des ersten Workshops
- Video-Demonstrationen bei komplexeren Fällen und (Langzeit-)Verläufen
- Grundlagenvertiefung anhand der Analyse von IRRT-Innere-Kind-Sitzungen der Teilnehmenden, Theoriediskussion
- Live-Demonstrationen
- Weitere Fallkonzeptionen der Teilnehmenden

ANMELDUNG

- **Per E-Mail via:** info@irrt.ch
- Zusage nach Zahlungseingang der Teilnahmegebühr
- Pro Workshoptag werden 8 Fortbildungspunkte bescheinigt, d.h. für beide Tage 16 CME-Punkte.

KOSTEN

340 CHF pro Workshoptag, bei gleichzeitiger Buchung beider Workshoptage 650 CHF
(für Angehörige der PDAG oder des TNP 310 CHF bzw. 590 CHF)
Bankverbindung:

Aus der Schweiz in CHF: Dr. Rolf Köster, 5620 Bremgarten, Raiffeisenbank 5621 Zufikon, IBAN CH18 8080 8009 6772 2301 6

Aus der EU in EUR: Dr. Rolf Köster ZPPB, 5620 Bremgarten, Schweiz, Bank: WISE, Av. Louise 54 (S 52), Brussels 1050, Belgium, IBAN BE91 9670 3926 6976 **1 EURO = 0.95 CHF**
(Änderung vorbehalten)



Schmucker, M. & Köster, R. (2. Aufl. 2023): *»... und wie reagiert das KIND?« Diagnostik und Heilung durch Innere-Kind-Arbeit in der IRRT. Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy.* Klett-Cotta.

„Was mir besonders gut gefällt ..., ist ... die wohlthuend klare und überzeugende sprachliche Ausformulierung des gesamten Textes.“
Ulrich Schnyder