



Compassionate Mind Foundation
Netzwerk deutschsprachige Länder

Compassion Focused Therapy (CFT) - Kurse 2025 bis 2027

- **CFT - Einführungskurs:**
31.01. - 02.02.2025, Humboldthaus Achberg bei Lindau, Deutschland
- **CFT - Curriculum (7 Module):**
Herbst 2025 - Frühling 2027: Vorgespräche für die Aufnahme starten am 01.10.2024
- **Weitere Kurse und Informationsveranstaltungen zum Curriculum:**
siehe www.compassionatemind.ch

Dieses Fortbildungsangebot ist die Antwort auf das wachsende Interesse an der Compassion Focused Therapy im deutschsprachigen Raum und bietet Interessierten die Möglichkeit ihre CFT-Basiskonntnisse und Skills zu vertiefen.

Die Arbeit mit Mitgefühl erfordert eine Reihe von Fertigkeiten und Fähigkeiten, welche in diesem Vertiefungskurs gezielt erfahren und kultiviert werden, so dass die gesicherte Wirksamkeit und Veränderungskraft der CFT in der eigenen Praxis und bei Klientinnen und Klienten zur Entfaltung gebracht werden können. Zahlreiche CFT-Interventionen werden vermittelt und trainiert. Daneben werden auch die wissenschaftlichen Evidenzen zur Wirksamkeit der CFT diskutiert.

Zielpublikum:

Der **CFT Einführungskurs** ist offen für alle interessierte therapeutisch oder beratend tätigen Fachleute.

Das **CFT Curriculum** (7 Module) richtet sich an interessierte Psychotherapierende und Beratende, die bereits über Basiskonntnissen der CFT verfügen.

Für Interessierte ohne CFT Vorkenntnisse eignet sich der 2.5 - tägige CFT - Einführungskurs vom 31.1. - 02.02.2025 im Humboldthaus, in welchem die notwendigen Grundkonntnisse für das CFT Curriculum vermittelt werden. Ein anderer gleichwertiger CFT - Einführungskurs kann gerne auch berücksichtigt werden, vorausgesetzt er vermittelt dieselben Grundlagen.

Weitere Kurse finden sich auch unter compassionatemind.uk.co und compassionatemind.ch



Ich interessiere mich für folgenden Kurs und habe Fragen:

CFT - Einsteiger Kurs

CFT - Curriculum

Bitte nehmt Kontakt mit mir auf: Name:

e-mail oder Telefonnummer:



Compassionate Mind Foundation Netzwerk deutschsprachige Länder

CFT - Einführungskurs: 2.5 Tage / Fortbildungs-Credits beantragt

Datum: 31.01. - 02.02.2025

Ort: Humboldthaus am Bodensee: Der Einführungskurs findet in Präsenz am externen Bildungsort statt.

Kosten: 470 Euro

Richtet sich an: Der CFT - Einführungskurs ist offen für therapeutisch oder beratend tätige Fachleute. Die Teilnehmenden bringen die Motivation mit, sich persönlich einzubringen und prozess- und erfahrungsorientiert zu lernen.

Inhalt:

1. Ursprung, Entwicklung und wissenschaftliche Basis der CFT

2. Die Grundlagen des evolutionär basierten biopsychosozialen Modelles des CFT

- Kennenlernen der vier **durch die Evolution geformten Basisprozessen**, die im wechselhaften Zusammenspiel unser psychisches Erleben und unsere psychische Gesundheit/Krankheit hervorbringen und prägen:
 1. soziale und nicht soziale **Motive** (Gefahren vermeiden und beantworten, Ressourcen beschaffen, Beziehungen unterhalten) und zwei soziale Mentalitäten (Wettbewerbsmentalität «control and hold» und Fürsorgementalität «share and care»)
 2. **Emotionen** (wechselhafte psychophysiologische Zustände, die die Motive unterstützen)
 3. **Kompetenzen** (Fertigkeiten im Umgang z.B. mit unserem Verstand, Achtsamkeit und Empathie)
 4. Verhalten
- Funktionsanalysen bezogen auf:
 - a) die vier Basisprozesse und involvierten Emotionen
 - b) Kompetenzen wie Bewusstsein, Selbstbeobachtung, Achtsamkeit, Denken, Vorstellungen, Planung, Zuschreibungen, Empathie und Rollensensibilität, Verhaltensweisen
- Die Natur des durch die Evolution geformten menschlichen Bindungssystem und die daraus sich für die psychische Gesundheit ergebende Vulnerabilität begreifen und mitfühlendes Verständnis dafür vermitteln können.
- Die Natur von Mitgefühl und seine Fließrichtungen tiefgreifend verstehen
- Mediatoren und Inhibitoren (Ängste, Blockaden und Widerstände) bei Mitgefühl verstehen.

3. Übungen, Interventionen, Anwendungen

- Fließrichtungen von Mitgefühl und Ängste, Blockaden und Widerstände dabei erfahren
- Arbeiten mit dem CFT - Emotionsregulierungssystem
- Arbeiten mit «multiple selves»
- Kennenlernen, Entwickeln und Stärken des «mitfühlenden Selbst»



Compassionate Mind Foundation Netzwerk deutschsprachige Länder

CFT - Curriculum (7 Module) / Fortbildungs-Credits beantragt

Datum: Start Herbst 2025 bis Frühling 2027 (D1)

Kosten: 2400 Euro pro Jahr, insgesamt 4800 Euro in Raten bezahlbar

Anmeldung: erfolgt definitiv nach einem Aufnahmeinterview. Interviews für das Curriculum D1 werden ab dem 01.10.2024 durchgeführt

Richtet sich an: interessierte Psychotherapierende und Beratende, die bereits über Basiskenntnissen der CFT verfügen und diese nachweisen können.

Für Interessierte ohne CFT-Vorkenntnisse eignet sich der 2,5 - tägige CFT - Einführungskurs vom 31.1. - 02.02.2025 im Humboldthaus, in welchem die notwendigen Grundkenntnisse für das CFT - Curriculum vermittelt werden.

Ein anderer gleichwertiger CFT - Einführungskurs kann gerne auch berücksichtigt werden, vorausgesetzt er vermittelt dieselben Grundlagen.

Weitere Kurse finden sich auch unter compassionatemind.uk.co und compassionatemind.ch

Voraussetzungen: neben Basiskenntnissen der CFT ist ein Aufnahmegespräch erforderlich

Die Teilnehmenden bringen die Bereitschaft mit sich persönlich zu öffnen und prozess- und erfahrungsorientiert zu lernen. Dies im Selbststudium und auch in der Peer-Interaktion.

Ort: Online und externes Bildungshaus: Humboldthaus am Bodensee,

Methodik:

Die Theorieinhalte des **Curriculums** werden online vermittelt (**blended learning**) und können so zeitlich flexibel studiert werden. Ein Standard - Modul besteht aus 2 Tagen (16 UE à 45 Min) für den theoretischen Inhalt und 2 Praxistagen (16 UE à 45 Min)

Bei den Praxistagen kommen neben themenbezogenen Demonstrationen und Rollenspiele verschiedene Meditationen und Reflexionen zum Tragen. Weiter werden ausgewählte mitgefühlsbasierte psychotherapeutische Interventionen gemäss dem Prinzip «von innen nach aussen» erfahren vertieft. Die TN werden neue Interventionen zunächst an sich selbst erleben und vertiefen bevor sie diese in den therapeutischen Kontext anwenden.

Peer-Interaktion dient der Möglichkeit der Diskussion und dem Austausch von Wissen und Erfahrungen und der Verbundenheit unter den TN.

Die TN treffen sich regelmässig in 2 unterschiedlichen Formaten von Peergruppen:

- **Tandems** (2er Gruppen): präsent oder online
- **Vertiefungs - Gruppen** (mit Mentor): online

Lerntagebuch: TN führen ein «Lerntagebuch» indem sie ihren Lernprozess im Kurs festhalten und untereinander insbesondere im Tandem diskutieren.

Abschlussarbeit: Die TN schliessen den Kurs mit einer kurzen Präsentation entweder online oder präsent ab und erhalten ein Diplom des deutschsprachigen Chapters der Compassionate Mind Foundation.

Dozierende und Mentoren der Vertiefungsfortbildung:

Urs Zimmermann (UZ); Andrea Canel (AC); Herbert Assaloni (HA); Johannes Graser (JG); Hagen Böser (HB); Tom Pinkall (TP); Mirjam Tanner (MT)

Zeitliche Struktur der 7 Module:

- **5 Standard - Module: je 16 UE (à 45 Min) Selbststudium, Tandem und online Vertiefungs-Gruppen) + 2 Praxis-Tage in Präsenz (je 16 UE à 45 Min)**
- **2 Spezial - Module (1 Selbsterfahrungs- und 1 Wahlmodul) je 3 Tage in Präsenz**

(Insgesamt umfasst das Curriculum 30 Tage à 8UE à 45 Min = 240 UE = 180h verteilt auf 36 Monate)

Insgesamt umfasst das Curriculum 208 UE à 45 Min = 156h, verteilt auf 26 Tage in 36 Monaten

Inhaltliche und fachliche Struktur der 7 Module:

Standard – Module:

1. Mitgefühl und Veränderungsprozesse in der CFT (MT; HA)

Vertiefung der Vielfalt wie Mitgefühl in Therapien und Beratungen vermittelt und entfaltet werden kann (mitfühlende Therapiebeziehung; mitfühlende Präsenz; mitfühlendes Verstehen; mitfühlende Interventionen) Berücksichtigung der neuen Rolle von online Apps und Psychedelika in der Therapie. Üben mit Ängsten, Blockaden und Widerständen in Therapien und bei mitgefühlsbasierten Interventionen zu arbeiten.

2. Die Beziehung in der CFT (HA; UZ)

Ergründen und erfahren, wie und warum die CFT ein motiv-fokussierter Ansatz ist mit speziellem Fokus auf sozialen Bindungsbeziehungen.

3. Das System in der CFT (HB; UZ; TP)

Anwendung bei Paaren, Familien, Organisationen, mitfühlende Team- und Mitarbeiterkultur, «compassionate leadership», Soziale Mentalitäten («ranking» vs. «caring» Mentalität)

4. Der Körper in der CFT (UZ; HA)

Neurobiologie von Mitgefühl, vertrauter Verbundenheit, Sicherheitserleben und Neurobiologie der Alarm- und Selbstschutzreaktion

Gewahrsein und Präsenz im Körper in der therapeutischen Beziehung, Fokussierung auf Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Atmung, verschiedene Möglichkeiten den Körper einzubeziehen, Embodiment von Mitgefühl, dem mitfühlendem Selbst und den CFT - Übungen

5. Traumata in der CFT (MT, JG, HA)

Besonderheiten im Umgang mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl bei traumatisierten Menschen, Umgang mit FBR's (fears, blocks, resistances) und «Nebenwirkungen» in der CFT mit traumatisierten Klienten, Integration abgespaltener und ausgeschlossener Persönlichkeitsanteile, Sicherheit vs. sich sicher fühlen, Vertiefung: Funktionsanalyse alter dysfunktionale Sicherheits- und Bewältigungsstrategien, Beruhigung und Steuerung von alten dysfunktionalen Sicherheitsstrategien

Spezial – Module:

6.Selbsterfahrungsmodul: Präsent (TP; HA; MT; UZ; JG)

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge für Therapierende und Beratende, «compassionate wounded healer», die «vier Grenzenlosen», CFT «from the inside out», Kolleginnen und Kollegen in Schwierigkeiten unterstützen.

7. Wahlmodul/Abschlussmodul (ZU, AC, JG, HA, MT, TP, HB)

Das Wahlmodul erlaubt im Curriculum einen persönlichen Akzent und eine Vertiefung der CFT - Skills zu setzen. Von sechs möglichen Themen könne zwei gewählt werden, die an je einem Tag vertieft werden. Der direkt anschliessende dritte Tag dient dem Transfer in den klinischen Alltag und dem Abschluss der Fortbildung.

7A: Forschung (AC; JG)

Einordnen und Überblicken der Forschung der CFT, Vorstellen von den wichtigsten wissenschaftlichen Arbeiten und eignen Arbeiten der Dozierenden, Relevanz der Forschung für die klinische Tätigkeit, Zukunft der Forschung; Anregungen für an der Forschung interessierte Therapierende und Beratende: wie kann ich ein Miniforschungsprojekt initiieren?

7B: Forensik und die CFT (AC)

7C: Störungsspezifische CFT (

- bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung und psychischen Störungen (JG)
- Schmerzstörungen (HA)

7D: Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen anwenden (TP; JG)

7E: Vertiefung der systemischen Anwendung der CFT bei Paaren, Familien und Organisationen (HB; ZU; TP)

7F: CFT im Gruppensetting (JG; HA)