



Fortschritte der wissenschaftlichen Psychotherapie

State of the Art Seminare – I/2026, Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie

Donnerstag, 26. März 2026, 09.15 – 17.00 Uhr, 8 Lektionen

EINFÜHRUNG IN DIE EMOTIONSFOKUSSIERTE PSYCHOTHERAPIE NACH L. GREENBERG

Dr. phil. Dominique Holstein, eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut, Supervisor in der Weiterbildung am Klaus-Grawe-Institut und isEFT zertifizierter Trainer, Supervisor und Therapeut am Deutschen Institut für Emotionsfokussierte Therapie in München (Weiterführende Informationen unter: <https://ieft.de/>)

Menschen kommen in Psychotherapie, wenn sie von ihren Gefühlen überflutet werden, sich nicht regulieren können, verzweifelt sind, immer wieder schmerzhaft, schwer erträgliche Gefühle erleben wie Angst oder Panik; sie kommen, wenn die Kosten ihrer bisherigen Bewältigungsstrategien (z.B. Vermeidung, Kontrollverhalten, Selbstverletzung, Suchtverhalten) zu gross werden; sie kommen, wenn sie sich von ihren Emotionen abgeschnitten fühlen und nicht wissen, wer sie sind oder was sie brauchen. Psychischen Problemen und Symptomen liegen - unabhängig vom Störungsbild von Patient:innen - in der Regel Schwierigkeiten in der emotionalen Verarbeitung zugrunde. Genau hier setzt die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) an. In 40 Jahre Prozessforschung wurden präzise Modelle zur emotionalen Veränderung in der Therapie entwickelt.

Die EFT nach Leslie S. Greenberg ist ein wissenschaftlich fundiertes Psychotherapieverfahren, das Therapeut:innen effektive Methoden und Strategien an die Hand gibt, um systematisch und wirkungsvoll mit Emotionen in der Psychotherapie zu arbeiten: Therapeut:innen lernen, wie man Patient:innen hilft, dysfunktionale, schmerzhaft Gefühle in den Sitzungen zu aktivieren und grundlegend, nachhaltig zu verändern, indem emotionalen Ressourcen, d.h. gesündere und hilfreiche Gefühle, zugänglich gemacht werden.

»Wir glauben an eine Psychotherapie auf Augenhöhe, die Menschen in ihrem tiefsten Schmerz und ihren größten Wunden begleitet und nachhaltige Veränderung und Wachstum ermöglicht.«

Im Workshop wird der Schwerpunkt daraufgelegt, wie Patient:innen Zugang zu ihrem emotionalen Erleben, vor allem zu schmerzhaften Emotionen wie Scham, Traurigkeit und Angst gewinnen und wie dysfunktionale Emotionen verändert und emotionale Kompetenzen verbessert werden können.

Ziel des Seminars ist die Vermittlung von theoretischen Grundlagen der EFT und von wichtigen Interventionstechniken (z.B. 2-Stuhl-Technik), die anhand von Videobeispielen demonstriert werden. Im Plenum und in der Arbeit in Kleingruppen unter Anleitung geht es um die Fähigkeit, Emotionstypen (primär adaptive, primär maladaptive, sekundäre Emotionen) zu unterscheiden und Interventionstechniken anzuwenden.

Bereitschaft zu Selbsterfahrung ist nicht Bedingung, aber günstig.

Kursort: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie
Kosten: CHF 300.00, Teilnehmerzahl beschränkt
Anmeldung/Infos: Tel. +41 (0)44 251 24 40 oder info@ifpt.ch
<https://www.klaus-grawe-institut.ch/fortbildung/>

Die Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen des Klaus-Grawe-Instituts sind SGPP-anerkannt.

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie, Grossmünsterplatz 1, CH-8001 Zürich, www.klaus-grawe-institut.ch