



Diplomlehrgang Somatische Sexualberatung ISSB®

Sexualität ist ein zentraler Aspekt des Menschen und ein natürlicher Ausdruck universeller Lebenskraft. Sie ermöglicht uns, uns auf eine natürliche und positive Art auszudrücken, weshalb sie eine bedeutende Rolle bei der Identitätsbildung spielt. Verbinden wir uns durch unsere Sexualität mit den Vital- und Seelenkräften des Lebens, wirkt sich dies nährend auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus. Leben wir unsere sexuelle Energie bewusst und achtsam, kann sich Vertrauen bilden und Heilung geschehen. Dabei ist die Heilung der Liebe nicht auf die erotische Liebe beschränkt. Vielmehr schliesst sie auch eine neue Art der Beziehung mit uns selbst und andren ein, in der das Muster der Trennung überwunden wird und wir in tiefer Verbundenheit mit uns selbst und anderen dem Leben begegnen.

Doch immer wieder fordert uns das Schicksal durch Leid und Schmerz heraus und bringt unsere Standhaftigkeit ins Wanken. Und auch, wenn uns das Leben gut gesinnt erscheint, beschleicht uns oft ein Gefühl der Leere und wir fühlen uns anderen und uns selbst gegenüber fremd, ohne benennen zu können, was es ist, das uns fehlt. Wir verstricken uns in der Zukunft sowie der Suche nach Glück oder hängen in alten Verletzungen fest. Unser Selbst ist zerrissen. Muster und Glaubenssätze steuern und bestimmen unser Leben und unsere Beziehungen. Wir werden von unseren Emotionen überflutet oder schneiden uns von ihnen ab. Destruktive, selbstschädigende sowie antisoziale Verhaltensweisen weisen uns den Weg und unser Wachstums- und Entwicklungsprozess stagniert. Um den Zugang zu der Heilkraft unserer Sexualität und Liebe immer wieder aufs Neue zu entdecken und beständig damit zu forschen, bedarf es einer tiefen Bewusstseinsarbeit. Eine mögliche Art der Bewusstseinsarbeit bietet die somatische Sexualberatung.

Die somatische Sexualberatung ist ein Ansatz, um eine Vielzahl Themen rund um die Sexualität zu verstehen und im Veränderungsprozess zu begleiten. Der Fokus liegt dabei auf der somatischen Praxis und sechs Kernprozessen, die sich überschneiden und alle miteinander verbunden sind. Zielt man in der Beratung auf diese Kernprozesse ab, unterstützen wir Menschen in ihrem Entwicklungs- und Transformationsprozess ihres gesamten Daseins und Fühlens. Konkret begleiten wir Menschen darin,

- sich ihres Körpers und seiner Signale im gegenwärtigen Moment gewahr zu werden, um Emotionen anzunehmen, zu integrieren und einen bewussten Umgang damit zu finden;
- in tiefer, emotionaler Verbundenheit mit sich selbst und im Kontakt mit anderen ein bewusstes, erfülltes und werteorientiertes Leben zu führen.

Während in der Ausbildung theoretische Grundlagen und fachspezifisches Wissen über Sexualität vermittelt werden, so stehen die praktische Anwendung der körperzentrierten Methode sowie das Erleben des Beratungsprozesses als Klient*in im Zentrum der Ausbildung. Durch eine spannende Mischung aus Präsenztraining und online Modulen bieten wir ein zukunftsorientiertes Bildungsmodell an. Der zusätzliche Praxisteil ermöglicht Auszubildenden, erste Erfahrungen in der Umsetzung und Anwendung der Methode zu sammeln. In dieser Zeit werde Sie vom Ausbilder eng begleitet.

Weitere Informationen zum **Diplomlehrgang Somatische Sexualberatung ISSB®** finden Sie auf unserer Webseite:

<https://bodyworkcenter.ch/lehrgaenge/diplomlehrgang-somatische-sexualberatung-issb/>





Was ist somatische Sexualberatung

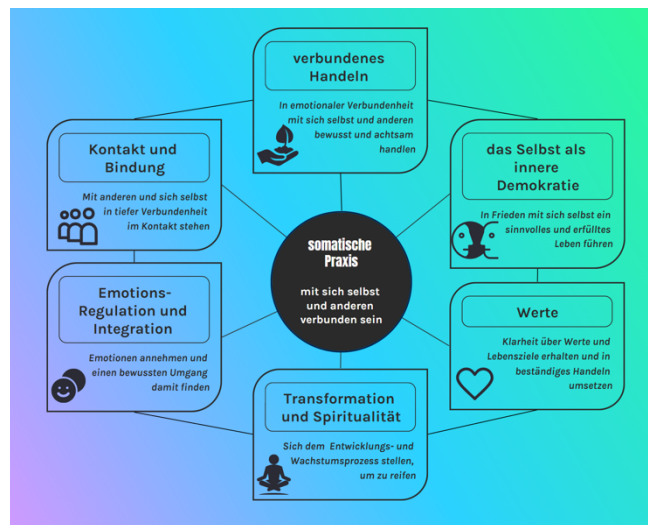
Die somatische Sexualberatung ist eine kreative und körperorientierte Form der Beratung, die auf dem Konzept des somatischen Lernens basiert. Sie bietet eine körper- und prozessorientierte Methode an, die Auszubildende befähigt, Menschen rund um das Thema Sexualität qualifiziert zu beraten und zu begleiten.

Das Fundament der somatischen Sexualberatung bildet das Embodiment, die Verkörperung. Verkörperung bedeutet, den Körper zu spüren und sich seiner Empfindungen bewusst zu sein. Sind Körper, Geist und Seele miteinander im Einklang, erhalten wir Zugang zu allen Ebenen des Seins. Durch die somatische Praxis und der Anwendung verschiedener Fertigkeiten lernen wir, uns unseres Körpers und seiner Signale im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu werden. Durch Präsenz, Kontakt und Kommunikation fördern wir die körperzentrierte Wahrnehmung und begeben uns in ein reales Erleben und Spüren im Hier und Jetzt. Gelingt es uns, unser Gewahrsein zu schulen und anzunehmen, was ist, kann Integration und Transformation als Voraussetzung neu erworbener Handlungskompetenzen emotionaler Verbundenheit gelingen.

Die somatische Sexualberatung ist eine Herangehensweise, die ermöglicht, Menschen bei einer Vielzahl Themen rund um die Sexualität in ihrem Prozess zu begleiten. Ein fixer Ablauf, der in der Beratung abgearbeitet werden kann, gibt es nicht. Zwar bietet die somatische Sexualberatung als übergeordneten Rahmen sechs Stufen eines Sitzungsablaufs an, doch das Herzstück der Beratung ist die Fähigkeit der beratenden Person, aus Verbundenheit mit sich selbst in Kontakt zu treten und die zu beratende Person mit professioneller Nähe achtsam, präsent und bewusst in sechs verschiedenen Lern- und Veränderungsprozessen zu begleiten.

Die sechs Kernprozesse – Kontakt und Bindung, Emotions-Regulation und Integration, Transformation und Spiritualität, Werte, das Selbst als innere Demokratie und verbundenes Handeln – überschneiden sich und sind miteinander verwoben. Lassen wir uns in der somatischen Praxis und Beratung von diesen sechs Kernprozessen leiten, unterstützen wir Menschen darin, sich ihres Körpers und seiner Signale im gegenwärtigen Moment gewahr zu werden, um Emotionen anzunehmen, zu integrieren und einen bewussten Umgang damit zu finden. Das Spüren und Annehmen des ganzen Seins ermöglicht, in tiefer emotionaler Verbundenheit mit sich selbst, achtsam und wertorientiert zu handeln und mit anderen in nährnde Beziehungen zu treten.

6 Kernprozesse der somatischen Sexualberatung



In der somatischen Sexualberatung arbeiten wir mit Menschen, die sich neugierig und selbstverantwortlich ihrem Wachstums- und Entwicklungsprozess stellen und etwas wahrnehmen, lernen, und verändern möchten. Somit ist das somatische Lernen keine schnelle Lösung für Probleme. Vielmehr geht es darum, Menschen mit Hilfe der somatischen Praxis ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten und darin zu unterstützen, beständig mit sich selbst in Kontakt zu treten, um emotionalen Herausforderungen mit Achtsamkeit und Mitgefühl offen zu

begegnen und gleichzeitig in ihrem Leben das zu verfolgen, was ihnen wirklich am Herzen liegt.



Die Bedeutung somatischen Lernens

«Soma» bedeutet Körper und somatisches Lernen ist verkörpertes Lernen, ein sich Bewusst-werden des Körpers. Es unterscheidet sich vom kognitiven Lernen, das uns oft vertraut ist. Wir sind uns gewohnt, Signale, die wir in unserer Umwelt wahrnehmen, weiterzuverarbeiten, indem wir Sachverhalte erkennen, erfassen und verstehen. Somatisches Lernen dagegen findet als verinnerlichter Prozess im Körper statt. Es umfasst die Ganzheit einer Person und erfolgt langsam, tiefgründig und nachhaltig. Somatisches Lernen ist eine ureigene Form des Lebens an sich.

Beim somatischen Lernen geht es darum, ein Bewusstsein für den Körper im Hier und Jetzt zu entwickeln und sich selbst zu spüren und zu fühlen. Indem wir unsere Aufmerksamkeit

immer wieder auf die verkörperte Erfahrung, die jetzt in der physischen Gegenwart passiert richten, erforschen wir unsere innere Körperweisheit. Durch das somatische Lernen gehen wir in einen direkten Kontakt mit unserem Körper und uns selbst. Dadurch lernen wir, unseren Körper besser zu verstehen und die körpereigenen Signale zu erkennen und zu beschreiben.

Erweitern wir durch das somatische Lernen unser Bewusstsein, sodass der Körper spürbar, die Gefühle wahrnehmbar und die Gedanken beobachtbar werden, erkennen wir die Folgen des eigenen Handelns. Dies ermöglicht uns, Verantwortung für uns selbst und unser Verhalten zu übernehmen sowie ein authentisches Selbstbild zu erschaffen und zu leben.

Zielpublikum

Der Ausbildungslehrgang richtet sich an Menschen, die sich auf ihrem persönlichen Weg vertieft mit Themen rund um die Sexualität sowie mit sich selbst auseinandersetzen möchten. Der Ausbildungslehrgang ermöglicht, neues Wissen zu erlangen sowie durch intensive Bewusstseinsarbeit zu wachsen und zu heilen.

Der Ausbildungslehrgang richtet sich auch an Berater*innen und Therapeut*innen aus verschiedenen Berufsfeldern, welche sich mit der Methode der somatischen Sexualberatung und dem somatischen Lernen vertraut machen möchten, um ihre Beratungs- und Handlungskompetenz rund um das Thema Sexualität auszubauen.

Weiter befähigt der Kurs professionelle sexologische Körperarbeiter*innen, ihre Handlungskompetenzen in der Beratung weiter zu vertiefen und zu erweitern.

Lernformat

Die somatische Sexualberatung ist prozessorientiert und beruht auf dem Konzept des somatischen Lernens. Folglich stehen das körperliche Erleben sowie das Fühlen und Erleben im Hier und Jetzt im Mittelpunkt der Ausbildung. Um Erfahrungen im emotions-gefühlszentrierten Vorgehen der somatischen Sexualberatung zu sammeln, arbeiten und lernen wir praxis- und erfahrungsorientiert sowie ressourcenbasiert. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und der Arbeit an persönlichen Themen wird vorausgesetzt. Weitere theoretische Grundlagen werden mittels eines Online-Heimstudiums vermittelt. Der zusätzliche Praxisteil ermöglicht, erste somatische Beratungen selbständig durchzuführen. Dazu werden dem Auszubildenden Protokolle der Sitzungen eingereicht, die kommentiert werden. Im Rahmen von Supervisionen in Kleingruppen wird der Lernstoff vertieft und eigene Fälle können supervidiert werden.



Ausbildungsinhalte Somatische Sexualberatung

Im **Diplomlehrgang Somatische Sexualberatung ISSB®** vertiefen wir unsere Kompetenzen in zentralen Themen der Sexualität und erlernen die Fähigkeiten der somatischen Gesprächsführung. Gleichzeitig arbeiten wir beständig und achtsam an unserem persönlichen Veränderungs- und Wachstumsprozess.

Die Ausbildung gliedert sich in drei Teile: vor Ort Module, Heimstudium und Praxisteil.

Teil 1: Vor Ort Module

Der Diplomlehrgang startet jeweils im Frühling oder im Herbst, umfasst 5 Module (15 Tage) sowie 2 Supervisionen und dauert ungefähr 10 Monate. Die Lerninhalte sind in thematische Unterrichtsblöcke à 3 Tage gegliedert. Diese finden meist monatlich jeweils freitags, samstags und sonntags statt.

Modul 1

- Sexualität und Gesellschaft im geschichtlichen Kontext
- Ich als Berater*in – therapeutische Haltung
- Die 6 Kernkompetenzen als Berater*in
- Grundlagen somatischen Lernens
- Das Konzept der inneren Demokratie

Modul 2

- Die 6 Kernprozesse in der somatischen Beratung
- Sexualität lernen ein Leben lang
- Effektive Grenzsetzung und Konsens in Beziehungen
- Begleiten von somatischen Lernprozessen

Modul 3

- Was ist guter Sex?
- Die 6 Dimensionen der Beratung
- Verbundenes Handeln in Kontakt mit den eigenen Werten
- Konzept der emotionalen Klarheit

Modul 4

- Paar- und Beziehungsdynamiken
- Transzendenz und Spiritualität in der Beratung
- Effiziente Konfrontation im Beratungsgespräch
- Vertiefung der Intimität durch konstruktive Konfliktbewältigung

Modul 5

- Trauma-sensitives Arbeiten
- Die Vergangenheit und den eigenen Schatten integrieren
- Handlungsstrategien für stockende Prozesse
- Kreativität in der Beratung

Supervisionen

Im Rahmen der Ausbildung sind zwei Tages-Supervision in der Kleingruppe zu besuchen. In der Supervision lernen wir, unser eigenes Handeln zu reflektieren, um die Qualität unserer professionellen Arbeit zu sichern. Indem wir ein fundiertes Verständnis des eigenen beruflichen Tuns erlangen, erweitern wir unsere Handlungsspielräume und lernen, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu setzen.

2 Tage vor Ort

Teil 2: Heimstudium

Das Heimstudium besteht einerseits aus dem Selbststudium mit Hilfe der Online-Lernplattform sowie der vertieften Auseinandersetzung mit ausgewählter Fachliteratur.

Online-Lernplattform

Auf einer Lernplattform wird ausgewähltes und für die Ausbildung relevantes Material in Form von Texten und Filmen zum Selbststudium zur Verfügung gestellt. Das Selbststudium dient der vertieften Auseinandersetzung mit der Materie und der persönlichen Entwicklung.

ca. 150 Arbeitsstunden

Buchrezensionen

Teil des Lehrgangs ist das Lesen dreier ausgewählter Fachbücher. Von zwei Büchern ist eine Buchrezension à ca. 1000 Worten zu verfassen. Die vertiefte Auseinandersetzung mit der Fachliteratur dient der Entwicklung professioneller Kompetenz und fördert den persönlichen Wachstumsprozess.

ca. 50 Arbeitsstunden

Teil 3: Praxisteil

Im Praxisteil werden vier selbst ausgewählte Menschen durch je fünf Sitzungen der somatischen Sexualberatung begleitet (insgesamt 20 Übungssitzungen). Die ersten zwei Sitzungen pro Beratungsblock werden protokolliert (je ca. 500 Wörter). Am Ende des Beratungsblocks (5 Sitzungen) wird ein Abschlussprotokoll erstellt (ca. 1000 Wörter). Der Praxisteil dient dazu, das Gelernte und Erfahrene mit Klient*innen umzusetzen und die somatische Sexualberatung in der Anwendung zu erfahren, zu erlernen und zu vertiefen. Dieser Lernprozess wird vom Auszubildenden durch die Protokolle eng begleitet.

20 Übungssitzungen ca. 50 Stunden



Schulleiter und Ausbilder

Dietmar Liebold

Certified Sexological Bodyworker & Sexualpädagoge, mit grosser Leidenschaft für Körperarbeit und Somatische Sexualberatung



Weitere Informationen

Kontakt und Beratung

Dietmar Liebold

E-Mail info@bodyworkcenter.ch

Mobile +41 (0) 79 670 74 22

Daten

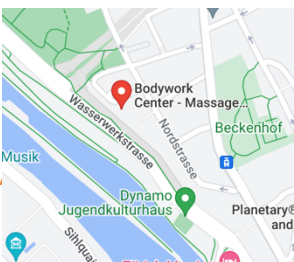
Der **Diplomlehrgang Somatische Sexualberatung ISSB®** beginnt jeweils im Frühling oder im Herbst (siehe Ausbildungsvereinbarung). Die Daten finden Sie auf unserer Webseite www.bodyworkcenter.ch.

Dauer

Der Diplomabschluss der somatischen Sexualberatung dauert ca. 10 Monate. Die Dauer hängt unter anderem von Ihrem Engagement sowie Ihren verfügbaren Ressourcen ab.

Ausbildungsort

Coaching Space, Georgengasse 1, 8001 Zürich



Um sich anzumelden, füllen Sie bitte die entsprechende Ausbildungsvereinbarung aus.

<https://bodyworkcenter.ch/lehrgaenge/diplomlehrgang-somatische-sexualberatung-issb/>

Informationsveranstaltungen

Wir bieten regelmässig Informationsveranstaltungen zu unserem Institut und unseren Ausbildungslehrgängen an. Informieren Sie sich über aktuelle Termine unter

<https://bodyworkcenter.ch/kurse/infoveranstaltungen/>

Ausbildungsgebühren

Die Gebühren für den Ausbildungslehrgang betragen

CHF 2'900.00

Frühbucherrabatt:

Bei Anmeldung bis 3 Monate vor Ausbildungsbeginn

CHF 2'600.00

Zusatzkosten

- Pflichtliteratur: ca. CHF 150.00

Anrechnung an den Master-Diplomlehrgang

Der Diplomabschluss der somatischen Sexualberatung wird als Teil des Master-Diplomlehrgangs Sexologische Körpertherapie anerkannt. Weitere Informationen zum Master-Diplom siehe

<https://bodyworkcenter.ch/lehrgaenge/master-diplom-sexologische-korpertherapie-issb/>

BWC-Fachliteratur

Hülsmann, A. (2022). [Die Reise zur eigenen Körperweisheit](#). 125 Seiten, CHF 40.00, Selbstverlag, Bodywork Center Zürich