



EnE

# Entwicklung und Entfaltung

Ausbildung / Weiterbildung  
Persönlichkeitsentwicklung  
psychosoziale Beratung

Für Frauen und Männer, die...

- sich entwickeln, entfalten und etwas für ihr persönliches Wachstum tun möchten
- beruflich oder privat andere Menschen beraten, fördern, begleiten, führen oder betreuen
- sich persönlich und professionell weiterentwickeln wollen
- sich auf die eidg. höhere Fachprüfung (HFP)\* im Bereich **psychosoziale Beratung** sowie **Komplementär Therapeut\*in\*** mit eidgenössischem Diplom vorbereiten

# Inhaltsverzeichnis

	Seitenzahl
<b>Einblick</b>	3
<b>Überblick – Weiterbildungen mit anerkanntem Abschluss</b>	4
<b>EnE-Ausbildung</b>	5
– Schwerpunkte	
– Persönlichkeitsentfaltung Grundlagenseminar	
– Inhalte Ausbildungsjahre / Psychosoziale Beratung	
<b>Exzellente Praxis</b>	9
– Seminare	
– Berater*innen-Forum	
– Prüfungsvorbereitung HFP	
<b>Über mich</b>	10
– EnE-Leitung	
– Wo wir wirken	



*«Ein Boot kommt nicht voran,  
wenn jeder auf seine Art rudert.»  
Sprichwort aus Ostafrika*

# Einblick

Annina Gutmann ist seit mehreren Jahren erfolgreich in der Bildung, Beratung und Begleitung von Menschen tätig. Auf der Grundlage ihres humanistischen Entwicklungs- und Bildungsverständnisses folgt sie dem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele mit einbezieht.



## Die EnE-Ausbildung...

- dient der individuellen Persönlichkeits-Entfaltung sowie professionellen Weiter-Entwicklung
- ist eine Aus- und Weiterbildung im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und psychosoziale Beratung. Nach Abschluss besteht die Möglichkeit, die SGB-Anerkennung «sur dossier» einzuholen.
- stärkt Menschen im Selbstbewusstsein sowie im Umgang und der Arbeit mit Menschen
- verbindet die drei Ebenen Körper, Geist und Seele miteinander.

## Die Teilnehmenden erwartet...

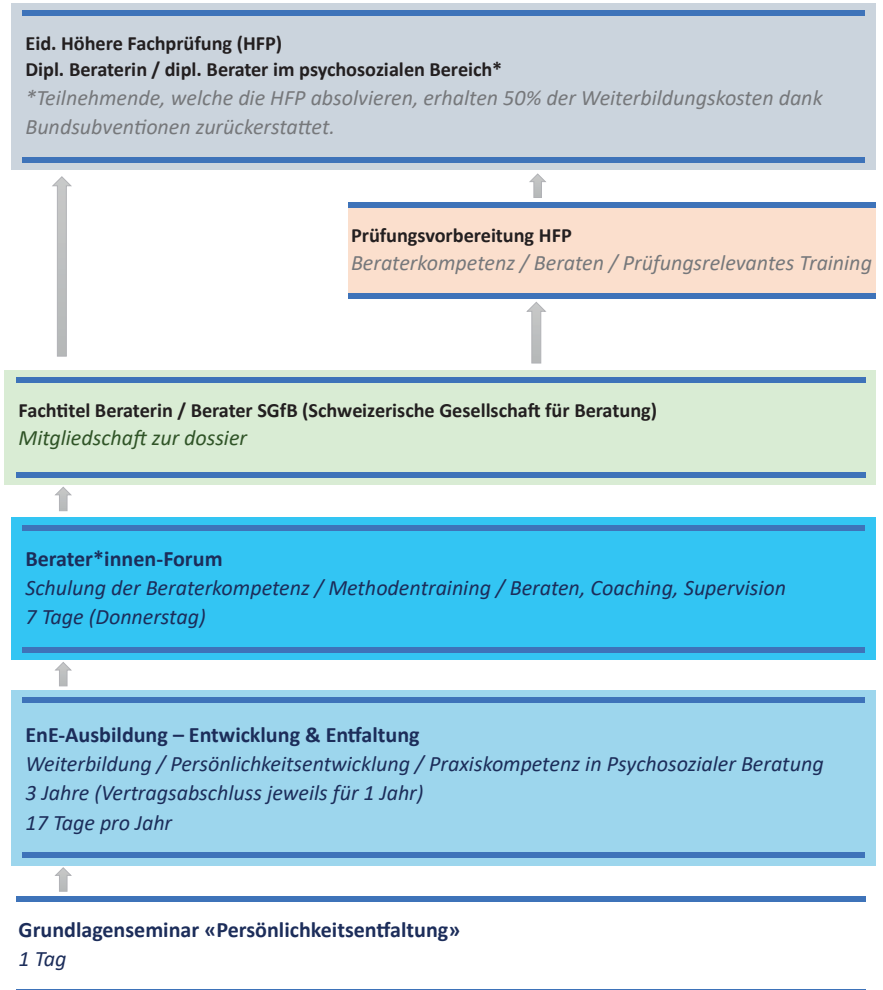
- eine heilsame Begegnung mit sich und anderen
- eine fundierte Vermittlung aus Theorie, Wissen, Können und Lebensbezug
- Methodentraining, Selbsterfahrung, Auseinandersetzung mit lebensnahen Fragestellungen, die mit der Theorie und Praxis verknüpft werden
- ein tiefgehendes Lern- und Erfahrungsfeld

## Aufbau und EnE-Merkmale

- Die gesamte Ausbildung dauert 3 Jahre, 17 Tage pro Jahr (7 Blöcke jeweils Freitag, Samstag) und umfasst insgesamt 600 Stunden.
- Jährlich findet ein 3-tägiger Selbsterfahrungsblock an einem auswärtigen Ort statt.
- Die Teilnehmenden entscheiden jedes Ausbildungsjahr neu, ob sie weitermachen.
- Dank kleinen Ausbildungsgruppen (max. 14 TN) wird ein familiäres, vertrauensvolles und ein prozessorientiertes Lernklima gepflegt.



# Überblick-Weiterbildung mit anerkanntem Abschluss (SGfB)



Die EnE-Ausbildung (inkl. Seminare, Forum etc.) sind subjektfinanziert vom Bund (vgl. S.12).



# EnE-Ausbildung

Die EnE-Ausbildung vermittelt ein **fundiertes theoretisches Fachwissen** und **Methodentraining** in den Bereichen:

- **Körperarbeit**
- **Transaktionsanalyse**
- **Ressourcenorientierte Gesprächsführung mit Eigensprache**

## EnE-Schwerpunkte

In der **Körperarbeit** werden die menschliche Psyche, der Körper sowie der Geist miteinbezogen. Die Körperarbeit entspricht der Prozess- und Ressourcenorientierung und bedient sich emotions- und bedürfniszentrierten Verfahren, was das Erleben und die Arbeit im Hier und Jetzt zu einem wichtigen Prinzip macht. Mit der Haltung «der Körper weiss mehr als wir» werden phänomenologische, emotions- gefühlszentrierte Methoden erleb- und erfahrbar gemacht und durch eine systemische und körperorientierte Perspektive ergänzt. Lernen geschieht somit auf vielschichtigen Ebenen und garantiert eine tiefgehende Entwicklung.

Die **Transaktionsanalyse (TA)**, begründet von E. Berne, begreift den Menschen als Ganzheit und von Natur aus mit einem Potenzial an konstruktiven Kräften in Richtung Autonomie und sozialer Verantwortlichkeit ausgestattet. Die TA zielt auf die Verbesserung der Kommunikation im beruflichen sowie privaten Kontext.

Die **ressourcenorientierte Gesprächsführung mit Eigensprache** (nach D. Jonas) richtet sich nach den zentralen Prinzipien: «Die Einzigartigkeit eines jeden Individuums» und «Es gibt (gute) Gründe für sein Verhalten». Jede Person gilt als Experte der eigenen Lebenssituation. All das, was persönlich erlebt, erfahren und wahrgenommen wird, macht unsere innere Welt aus, was unsere Sprache beeinflusst und durch unsere Eigensprache als „innere Weisheit“ zum Ausdruck kommt.

Die **Theorievermittlung** wird mit **Selbsterfahrung**, **Supervision** sowie mit Ansätzen aus der **systemischen Arbeit** kombiniert und ergänzt. Die **persönliche Entwicklung** sowie **Beraterkompetenz** werden von Anfang an geschult, erweitert und gefördert.



# Persönlichkeitsentfaltung - Grundlagenseminar

## Teilnehmende

Interessierte Frauen und Männer, welche aus beruflichen oder persönlichen Gründen mehr über die menschliche Persönlichkeit erfahren wollen.

## Ziele

Das Seminar gilt als Voraussetzung für die EnE-Ausbildung. In diesem Seminar werden die wichtigsten Grundlagen der Ausbildungsschwerpunkte dargestellt und mit erlebbaren, körperzentrierten Übungen sowie praktischen Beispielen lebendig veranschaulicht.

## Die Teilnehmenden lernen:

- Bedürfnisse, Gefühle und Empfindungen differenziert wahrzunehmen und auszudrücken
- Wie die eigenen Muster unsere zwischenmenschliche Beziehungen und das Leben beeinflussen
- Sich in Gesprächen und Konfliktsituationen offen und konstruktiv zu verhalten

## Inhalte

- Analyse von Konflikten
- Die Macht der Grundhaltung und Lebenseinstellung
- Was uns prägt und formt, antreibt und hemmt
- Die Kraft der Sprache
- Philosophie und Ausblick der EnE-Ausbildung

Daten auf der Homepage  
[www.anninagutmann.ch](http://www.anninagutmann.ch)

### Dauer & Zeit

1 Tag, von 9.00–16.30 Uhr  
Kurze Mittagspause von  
60 Minuten

### Kosten

Fr. 330.–



# EnE-Ausbildung / Psychosoziale Beratung

## 1. Ausbildungsjahr / 17 Tage Schwerpunktthema: Kommunikation / Ich & die Welt

### Ziele

- Planen der Weiterbildung und Entwickeln der Ziele
- Erarbeiten der persönlichen Weiterbildungsziele als Grundlage für die Standortbestimmung am Anfang und Ende des Jahres
- Erarbeitung von theoretischen Grundlagen und Umsetzen auf die persönliche Situation im privaten und beruflichen Bereich
- Reflektieren des persönlichen Verhaltens im privaten und beruflichen Bereich
- Erarbeitung von Techniken der ressourcenorientierten Gesprächsführung
- Selbsterfahrung (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen)
- Üben in Triaden, Methodentraining und Praxisbezug
- Erleben von Beratung und Reflexion auf der Metaebene

### Inhalte

- Start der Gruppe – Vertragsarbeit – Planung
- Selbst- und Fremdbild
- Grundhaltungen / Grundwerte
- Ich-Zustände
- Abmachungen / Verträge
- Lebensdimensionen
- Gesundheits- und Krankheitsverständnis (Salutogenese, Pathogenese)
- Ressourcenlehre & -aktivierung
- Biografie / Herkunftsfamilie / Genogramm
- Kommunikationstheorien
- Gesprächsführung mit Eigensprache
- Supervision / Intervision
- Standortbestimmung / Lernberichte

#### Anzahl Tage je Ausbildungsjahr

17 Kurstage  
20h Arbeit in Begleitgruppen

#### Wochentage

Freitag / Samstag

#### Daten der Ausbildungsgruppe auf der Homepage

[www.anninagutmann.ch](http://www.anninagutmann.ch)

#### Zeiten

Freitag: 8.30–16.30 Uhr  
Kurze Mittagspause  
von 45 Minuten  
Samstag: 8.30–16.30 Uhr

#### Kosten

Fr. 4'850.– pro Jahr  
(17 Ausbildungstage)  
inkl. Kursunterlagen



## 2. Ausbildungsjahr / 17 Tage

### Schwerpunktthema: Körperarbeit / Ich im System

#### Ziele

- Erarbeiten der persönlichen Weiterbildungsziele als Grundlage für die Standortbestimmung Ende Jahr
- Vertiefen und Differenzieren theoretischer Grundlagen
- Körperbewusstsein und Wahrnehmung schulen
- Vermittlung und Anwendung von Techniken der Körperarbeit
- Erleben von Beratung und Reflexion auf der Metaebene
- Festigen und Erweiterung in der ressourcenorientierten Gesprächsführung mit Einbezug der Paralogik
- Selbsterfahrung (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen)
- Beobachten/Reflektieren von Parallel- und Modellprozessen
- Reflektieren des persönlichen Verhaltens im privaten und beruflichen Bereich
- Analyse von (Gruppen-)Prozessen im Hier und Jetzt («Störungen haben Vorrang»)

#### Inhalte

- Körperliche Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit
- Entwicklungspsychologie (inkl. Grundbedürfnisse, Skriptentstehung)
- Bindungslehre und -theorie / Bedürfniskonzept
- Ängste / Widerstand / Schutzhaltungen
- Abwertung / Ausblendung
- Nähe-Distanz / Abwehrmechanismen
- Sensory Awareness / Technik emotionalisieren
- Paralogik in der Gesprächsführung
- Körperübungen / Methoden aus der Gestalttherapie
- Verfahren aus der Hypnotherapie (Imagination)
- Standortbestimmung / Lernberichte
- Umgang mit intensiven Gefühlen / Psychosomatik
- Supervision / Intervention

*«Der Körper ist der Übersetzer  
der Seele ins Sichtbare.»*

*Christian Morgenstein*





### 3. Ausbildungsjahr / 17 Tage

## Schwerpunktthema: Vertiefen, Beraten, Bewusstseinsweiterung

### Ziele

- Erarbeiten der persönlichen Weiterbildungsziele als Grundlage für die Standortbestimmung Ende Jahr
- Vertiefen, Erweitern und Differenzieren theoretischer Grundlagen
- Erweiterung und Festigung der Körperarbeit
- Erleben von Beratung und Reflexion auf der Metaebene
- Selbsterfahrung (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen)
- Beratungstheorien und -methoden
- Übertragung/Gegenübertragung
- Verfeinerung in der ressourcenorientierten Gesprächsführung
- Abschlussprojekt planen und durchführen
- Üben in Triaden, Methodentraining und Praxisbezug
- Erarbeiten von Entscheidungsgrundlagen für die fortgeschrittene Ausbildung (SGfB, HFP)

### Inhalte

- Erweitern der persönlichen Kompetenz im Beraten und Unterstützen von Paaren und Familien
- Erhöhen der eigenen Kompetenz, die Konfliktkultur von KlientInnen zu verbessern und Veränderungsprozesse zu initiieren
- Einführung in die Psychopathologie
- Beratungsansätze / Beratungsprozesse / Sitzungsverlauf und Phasen
- Regression / Innere Kind-Arbeit
- Hochsensibilität / Ansätze aus der Energiearbeit
- Interventionsziele und -techniken
- Spiritualität / Tabuthemen / Sexualität
- Dem Neuen begegnen (Abschlussprojekt)
- Personenzentrierte Gesprächsführung und Grundvariablen
- Supervision / Intersession
- Standortbestimmung / Lernberichte

*«Wer andere kennt, ist klug.  
Wer sich selbst kennt, ist weise.»*

*Laotse*



# Exzellente Praxis

## Seminare

Die Seminare verknüpfen Theorie mit der Praxis und beinhalten Selbsterfahrung, Erfahrungsbeispiele sowie Geschichten aus dem Leben. Die Themen werden aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und mittels Methoden aus der Körperarbeit erfahrbar gemacht. Sie richten sich an alle Frauen und Männer, welche sich mit der Thematik auseinandersetzen und den eigenen Horizont erweitern möchten oder welche mit Menschen arbeiten.

Daten und inhaltliche Themen auf der Homepage [www.anninagutmann.ch](http://www.anninagutmann.ch)

## Berater\*innen-Forum

Das Forum dient zur Vertiefung und Weiterentwicklung im persönlichen Beratungsprozess. Methoden und Interventionen werden vertieft, geschult und gemeinsam reflektiert. Durch praxisbezogene Beispiele werden prozessbegleitende und lehrreiche Anwendungs- sowie Handlungsfelder erfahrbar gemacht. Die Selbsterfahrung im Üben steht im Vordergrund und der praxisorientierte Austausch fördert die persönliche Entwicklung. Mittels erweiternden theoretischen Grundlagen von Beratung, Supervision und Coaching wird die Beraterkompetenz gefestigt und professionalisiert. Klarheit Wirkung erzielen.

Daten auf der Homepage [www.anninagutmann.ch](http://www.anninagutmann.ch)

### Zeiten

Donnerstag: 8.30–16.30 Uhr  
Kurze Mittagspause von 45 Minuten

### Kosten

Fr. 1'925.– pro Jahr  
(7 Ausbildungstage, Fr. 275.– pro Tag)

## Prüfungsvorbereitung HFP

# Vorbereitender Kurs für die eidgenössische Berufsprüfung (HFP)

Die EnE-Prüfungsvorbereitung ist konzipiert nach den Qualitätsstandards der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung SGfB.

## Inhalte

- Der Weg zur Professionalität
- Falldarstellung / Fallanalyse
- Der umfassende Beratungsprozess
- Imitieren der Prüfungssituation

Daten auf der Homepage [www.anninagutmann.ch](http://www.anninagutmann.ch)

### Daten & Kosten

Auf Anfrage



# EnE-Leitung

## Annina Gutmann

### Ausbildungen

- Studium an der Pädagogischen Hochschule Zürich
- Ausbildung zur Schreibberaterin / Tutorin im Schreibzentrum in der PHZH
- SVEB/EUROLTA: Sprachleiterin in der Erwachsenenbildung
- Selbsterfahrung Ayurveda in Kerala, Indien
- Ausbildung zur Körperzentrierten Psychologischen Beraterin, IKP in Zürich
- Ausbildung in Transaktionsanalyse TA in Luzern
- Beraterin SGfB
- Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom (HFP)
- Weiterbildungen in den Bereichen, Gestalttherapie (IGW Zürich), Psychotraumatologie (SIPT Winterthur), Psychopathologie, Idiolektische Gesprächsführung, Kunsttherapie (Iac Zürich), Systemische Therapie und Beratung (IGST Heidelberg) sowie verschiedene Inhalte der psychologischen und spirituellen Persönlichkeitsentwicklung

### Berufliche Erfahrungen

- Freischaffende Autorin bei div. Magazinen (WeltWeit, Globetrotter etc.)
- Lehrperson auf der Primarstufe und im Heilpädagogischen Bereich
- Erwachsenenbildnerin (Sprachkurse) in der Migros Klubschule in Zug
- Schreibberaterin von diversen Schreibaufträgen (Diplom-, Masterarbeit etc.)
- SGfB-Mitarbeiterin im redaktionellen Bereich (Lektorat, Newsletter etc.)
- Selbständige Praxistätigkeit als psychosoziale Beraterin in Luzern
- Kursleiterin / Referentin von diversen Weiterbildungen in verschiedenen Institutionen
- Dozentin «Tronc Commun» für Körpertherapie, Kientalerhof
- Prüfungs-Expertin der eidg. Höheren Fachprüfung (HFP) im Bereich «psychosoziale Beratung»

### Tätigkeitsschwerpunkte

- Psychosoziale Beratung
- Paar- und Lebensberatung
- Dozentin im Gesundheits- und Dienstleistungsbereich
- Kommunikations- und Persönlichkeitsentwicklungsseminare
- Leitung der EnE-Ausbildung
- Teamentwicklung
- Organisation und Leiten von Retreats



# Auskunft und weitere Informationen

Annina Gutmann: [www.anninagutmann.ch](http://www.anninagutmann.ch)  
Tel. 078 728 75 82 / [annina.gutmann@gmx.ch](mailto:annina.gutmann@gmx.ch)

## Kursort

Sonnenhof 1, 6004 Luzern

## Finanzierung

Die EnE-Ausbildung (inkl. Seminare und Kurse) sind subjektfinanziert vom Bund:

Nach absolvierter eidg. Prüfung kann eine Rückerstattung der Kursgebühren von 50% eingefordert werden.



**SGfB**

Schweizerische Gesellschaft für Beratung  
Association Suisse de Conseil  
Associazione Svizzera di Consulenza  
Swiss Association for Counselling

