

# Über uns



## Ravi Welch

Klinischer Psychologe, Trainer und Supervisor des European Association for Integrative Psychotherapy, Ausbilder zahlreicher Institutionen in Deutschland, Schweden, Österreich, und der Schweiz.

Praktiziert seit 1979 Zen-Buddhismus und seit 2003 mit der Dharma Sangha. Er ist Dharma Lehrer und Schüler von Baker Roshi. Er arbeitet als Lehrpsychotherapeut und -Supervisor. Zusammen mit seiner Frau Gunhild leitet er das Mainzer Institut für Psychotherapie und Erwachsenenbildung (MIPE). Er lebt mit seiner Familie in Wackernheim bei Mainz.

## Ria Hofmann-Isop

Psychotherapeutin/Coach für Tiefenpsychologische Transaktionsanalyse, Cathexis, Aus- und Fortbildung in Systemischer Familientherapie sowie Körperpsychotherapie.



# Infos zur Teilnahme

Das Seminar richtet sich an alle, die sich mit Themen der eigenen Entwicklung auf der Basis von Körpertherapie und Transaktionsanalyse auseinandersetzen wollen. Anrechenbar i.S. des PthG (18 AE)

## Termine und Anmeldung

**18. 03. – 19. 03. 2026**

**10. 10. – 11. 10. 2026**

jeweils von 9:00 – 18:30

Teilnehmeranzahl: max. 12 Teilnehmer/innen  
Anmeldung bis spätestens ein Monat vor Beginn, nach Vorgespräch mit Ria Hofmann-Isop  
M. +43 (0)699 101 073 30  
E. office@hofmann-isop.at **www.hofmann-isop.at**

## Ort

Psychotherapeutische Praxis Ria Hofmann-Isop  
Pragerstraße 12/7, 1210 Wien

## Kosten

€ 340,- inkl. 20 % MwSt. je Termin

## RIA HOFMANN-ISOP

- Psychotherapeutin
- Tiefenpsychologische
- Transaktionsanalyse

# AUS ANGST WIRD MUT

Die Entdeckungsreise  
zum eigenständigen „SELBST“

## Workshop 2026

mit Ravi Welch und Ria Hofmann-Isop

Hinweis: Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn die Zahlung von € 340,- auf das Erste Bank AG Konto IBAN: AT63 2011 1824 3315 1100 BIC: GIBAATWWXXX, lautend auf Ria Hofmann-Isop, Stichwort: „Mut“, eingegangen ist. Stornierung ohne Gebühr ist bis 4 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Danach wird der gesamte Seminarbeitrag einbehalten, außer Sie entsenden eine/n geeigneten Ersatzteilnehmer/in.

## Aus Angst wird Mut

Im Workshop wird auf die verinnerlichten traumatischen Beziehungsmuster eingegangen und in einem „elterlich therapeutischen Setting“ gezeigt, wie ursprünglich destruktive Eltern-Ich-Zustände im Sinne einer Neu-Beelterung durch fördernde Eltern-Ich-Zustände ersetzt werden können, das Erwachsenen-Ich mit neuen Inhalten und Erfahrungen gefüllt sowie der bedürftige Kind-Ich-Zustand versorgt und reorganisiert werden kann.

Unter Einbeziehung des Körpers werden frühe Erinnerungen gefördert, Spannungen gelöst und in einer geschützten Atmosphäre wird Raum und Zeit zu alternativen Erfahrungen in einem lebendigen Kontakt mit einem Gegenüber gegeben.

## Die tiefenpsychologische Transaktionsanalyse

Die tiefenpsychologische Transaktionsanalyse geht davon aus, dass wir als erwachsene Menschen in unserem ICH nicht immer nur auf das HIER und JETZT



bezogen sind und unser Leben mit heute angemessenen Mitteln zu meistern suchen – das wäre unser Erwachsenen-Ich-Zustand, sondern dass wir häufig auf Bewältigungsmuster zurückgreifen, die entweder einem früheren Zustand unseres eigenen ICH entsprechen – das wäre der Kindheits-Ich-Zustand – oder dem ICH einer früheren Bezugsperson – das wäre ein Eltern-Ich-Zustand.

Nach Eric Berne, dem Schöpfer der Transaktionsanalyse, sind solche Ich-Zustände phänomenologisch klar abgrenzbare Zusammenhänge von Denken, Fühlen und Verhalten, zwischen denen eine Person hin- und herwechseln kann.

Ziel der transaktionsanalytischen Therapie ist es nach Berne, das Erwachsenen-Ich von den sogenannten Trübungen durch die gespeicherten Ich-Zustände aus alten Tagen zu befreien, so dass man zu mehr Autonomie und Spontanität sowie Intimität in Beziehungen fähig wird - unbelastet durch Fixierungen der Charakterstruktur, die man in der Kindheit als Antwort auf unzureichende elterliche Zuwendung oder Grenzsetzung entwickelt hat. Dies könnte man eine „Erwachsenen-Ich zentrierte Zielsetzung“ nennen.

*„Jede Gelegenheit, sich zu verändern, ist eine Gelegenheit, die Welt zu verändern.“*

*Die Entdeckungsreise zum eigenständigen „SELBST“ in der Gruppe. Zu einem „SELBST“, das in Beziehungen lebt, lernt Konflikte zu bewältigen und Grenzen erkennt, zieht und akzeptiert.*


## Körperpsychotherapie

In der analytischen Körperpsychotherapie werden wir schrittweise für unser körperliches Selbsterleben sensibilisiert. Dabei werden körperliche Empfindungen, die uns vorher, oftmals schmerz- und angstbesetzt, fremd gegenüberstanden, schrittweise in unser Selbstverständnis integriert. Insofern werden körperliche Empfindungen als körpersprachliche Signale verstanden und für unsere psychotherapeutische Selbstklärung nutzbar gemacht.

## Was für eine Rolle spielt die „therapeutische Beziehung“?

Die Therapieforschung der letzten Jahre hat bewiesen, dass die therapeutische Beziehung der Hauptfaktor für einen Therapieerfolg ist – wobei hier ein Erfolg im Sinne einer Erhöhung der Lebensqualität des/der Patient/in gemeint ist und nicht eine Erhebung seiner/ihrer Symptome.

Dass eine Beziehung therapeutisch ist, bedeutet, dass sie sich in einem bestimmten Rahmen befindet – in einem ethischen, zielgerichteten, gemeinsam vereinbarten Rahmen. Dabei ist es wichtig, dass die Grenzen dieser Beziehung deutlich bleiben – aber auch die Verpflichtung beider Partner.

Weitere Infos auf  
 [www.hofmann-isop.at](http://www.hofmann-isop.at)