



**Praxis und Institut für
Sexual-, Psycho- und Traumatherapie**
Dr. med. Melanie Büttner
Clemensstraße 32
80803 München
info@spt-therapie.de
www.melanie-buettner.de

Gemeinsam wachsen – Prinzipien für eine bereichernde Zusammenarbeit

Stand 06.03.2025

Inhalt

1. Offene und wertschätzende Weiterbildungskultur
2. Vertraulichkeit, Datenschutz, Schweigepflicht
3. Geschütztes Online-Setting
4. Verzicht auf Bild-, Film- und Tonaufnahmen
5. Pünktlichkeit
6. Umgang mit Persönlichem
7. Wohlfühlen in allen Lernformaten
8. Infektionsschutz
9. Psychische Stabilität und Selbstregulation

Eine Arbeitsatmosphäre, in der sich Teilnehmende wie Dozierende wohlfühlen, sich gegenseitig in ihrer fachlichen und persönlichen Entwicklung stärken und wertvolle Lernerfahrungen sammeln können, liegt uns besonders am Herzen. Deshalb sind uns folgende Prinzipien wichtig:

1. Offene und wertschätzende Weiterbildungskultur

Sie sind eingeladen, sich aufgeschlossen und neugierig mit vielfältigen Sichtweisen auseinanderzusetzen – auch mit solchen, die vielleicht nicht Ihren eigenen Überzeugungen entsprechen. Dabei üben wir Wertneutralität, Empathie und Respekt und wie wir anderen achtsam, anerkennend und wertschätzend begegnen können – gerade auch in herausfordernden Konstellationen.

Durch diese gemeinsam gelebte Haltung in der Gruppe können Sie wichtige Kompetenzen stärken, die für die Begleitung von Menschen zu den Themen Sexualität und Beziehung in psychosozialen und medizinischen Kontexten besonders bedeutsam sind.

2. Vertraulichkeit, Datenschutz und Schweigepflicht

Mit Ihrer Teilnahme verpflichten Sie sich, persönliche Informationen und Fallbeispiele, die während der Veranstaltung geteilt werden, vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben.

Wenn Sie eigene Fallbeispiele einbringen, achten Sie bitte darauf, dass diese nicht identifizierbar sind. Die Schilderungen sollten entpersonalisiert oder fiktiv verändert werden, um vertrauliche Informationen von Patient:innen oder Klient:innen zu schützen.

Auf diese Weise tragen Sie zu einem geschützten Raum bei, der offenen Austausch und vertrauensvolles Lernen ermöglicht. Gleichzeitig wahren Sie den Datenschutz sowie die gesetzliche Schweigepflicht gemäß § 203 StGB und ggf. § 9 Abs. 1 MBO-Ä.

3. Geschütztes Online-Setting

Um einen sicheren Arbeitsrahmen für sich selbst und andere zu gewährleisten, bitten wir Sie, an Online-Veranstaltungen in einer Umgebung teilzunehmen, in der Sie allein und ungestört sind.

Es ist sehr wichtig, dass alle Teilnehmenden und Dozierenden – ebenso wie Sie selbst – frei sprechen und handeln können, ohne dass Außenstehende mithören oder zusehen. Nur so lässt sich eine vertrauensvolle Atmosphäre für alle sicherstellen.

Achten Sie daher darauf, dass keine dritten Personen Einblick in das Kursgeschehen erhalten und weder Bild noch Ton wahrnehmen können.

4. Verzicht auf Bild-, Film- und Tonaufnahmen

Bild-, Film- und Tonaufnahmen während des Kurses sowie deren Verbreitung und Veröffentlichung sind nicht gestattet. Dies stellt sicher, dass ein geschützter Arbeitsrahmen für alle Teilnehmenden und Dozierenden gewahrt bleibt und die Persönlichkeits- sowie Urheberrechte respektiert werden.

5. Pünktlichkeit

Wenn Sie an einer mehrmoduligen Weiterbildung teilnehmen (z. B. Sexualberatung, Sexualtherapie, Sexualpädagogik & Gewaltprävention oder Therapie sexueller Traumafolgen („Sexualität & Trauma“)), bitten wir Sie, am ersten Kurstag unbedingt pünktlich zu sein.

Zu Beginn des Kurses nehmen wir uns bewusst Zeit für ein gemeinsames Kennenlernen – sowohl in Kleingruppen als auch in der gesamten Gruppe. Dieses Ankommen ist ein wichtiger Moment: Die ersten Begegnungen ermöglichen allen, ein Gefühl für die Gruppe zu entwickeln und eine vertrauensvolle Basis für die gemeinsame Arbeit zu schaffen.

Sollten Sie aus wichtigen Gründen nicht an den ersten 90 Minuten des ersten Kurstags teilnehmen können, bitten wir Sie, uns per E-Mail an info@spt-institut.de darüber zu informieren.

Sobald Sie zum Kurs dazustoßen, stellen Sie sich am besten aktiv den anderen Teilnehmenden vor, um sich in die Gruppe einzubringen. Schreiben Sie dazu eine kurze Nachricht mit einigen Informationen über sich (z. B. Name, Beruf, Tätigkeit, Arbeitsort) in den Chat und nutzen Sie die Funktion „Hand heben“, sobald sich eine passende Gelegenheit im Kursablauf ergibt – etwa zu Beginn einer Pause.

6. Umgang mit Persönlichem

In einigen Kursen haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen einer fachlichen Selbstreflexion auch eigene Erfahrungen einzubringen – sofern es sich für Sie stimmig anfühlt. Dabei entscheiden Sie jederzeit selbst, ob, was und wie viel Sie teilen möchten. Eine Verpflichtung zum Teilen persönlicher Erfahrungen besteht nicht.

7. Wohlfühlen in allen Lernformaten

Wir alle haben eigene Vorlieben, wenn es um das Lernformat geht: Einige schätzen die Vorteile des Online-Settings, andere fühlen sich mit Präsenzunterricht besonders wohl.

Gleichzeitig können auch Herausforderungen entstehen – sei es durch die Art der Interaktion und die langen Bildschirmzeiten im Online-Format oder durch das intensive Zusammensein, stundenlanges Sitzen auf begrenztem Raum, den Reise- und Übernachtungsaufwand oder Ansteckungsrisiken im Präsenzformat.

Mit einigen kleinen Anpassungen und einem bewussten Umgang lassen sich beide Formate angenehmer gestalten, so dass Sie sich ganz auf das Wesentliche konzentrieren können.

Folgende Tipps haben wir für Teilnehmende unserer mehrmoduligen Weiterbildungen zusammengestellt. Aber auch wenn Sie an einem anderen Format teilnehmen, können einige Anregungen für Sie interessant sein:

► Interaktiv und bewegt – Wie Online-Kurse lebendiger werden

1. Treten Sie in Verbindung – auch online kann Gemeinschaft entstehen!

- **Gehen Sie aktiv auf andere zu und schaffen Sie Begegnung:** Neben dem Austausch in der Gesamtgruppe oder in Kleingruppen können Sie den Chat oder Reaktionen nutzen, um sich einzubringen und das Gruppengefühl zu stärken. Kleine Gesten wie ein Emoji oder eine kurze Nachricht können viel bewirken.
- **Verabreden Sie sich in den Pausen oder nach dem Kurs.** Lernen Sie sich bei einem gemeinsamen Getränk oder Snack besser kennen, verbinden Sie sich für ein lockeres Gespräch oder lassen Sie das Gelernte gemeinsam sacken.
- **Halten Sie die Verbindung zwischen den Modulen aufrecht.** Treffen Sie sich in kleinen Zoom- oder Präsenz-Gruppen. Schicken Sie jemandem auch mal eine nette Nachricht oder verabreden Sie sich für einen Videoanruf zu zweit.
- **Bilden Sie Lernpartnerschaften.** Finden Sie eine Person oder bilden Sie eine Gruppe, mit der Sie sich regelmäßig treffen, um Gelerntes zu vertiefen.

2. Sorgen Sie aktiv dafür, dass Sie mental fit bleiben und sich körperlich wohlfühlen

Langes Sitzen vor dem Rechner fordert Körper und Geist heraus. Wenn Sie sich wenig bewegen oder in einer ungünstigen Position sitzen, wird die Durchblutung reduziert – auch im Gehirn.

Die Folgen:

- Konzentrationsabfall
- Müdigkeit und Erschöpfung
- höheres Stresslevel
- Muskelverspannungen oder sogar Schmerzen

So können Sie diesen negativen Effekten entgegenwirken:

Bleiben Sie in Bewegung!

- **Achten Sie auf geeignete Sitzmöglichkeiten.** Stuhl, Sofa, Sitzkissen, Sitzball, Yogamatte, ein ergonomischer Hocker oder Knie-Schaukelstuhl – probieren Sie aus, was Ihnen guttut. Wechseln Sie zwischendurch das Sitzmöbel, um starres Sitzen in eingefrorenen Positionen zu vermeiden.
- **Wählen Sie Sitzpositionen, die Ihnen guttun:** Ob aufrecht mit geradem Rücken, locker zurückgelehnt, im Schneidersitz, im Fersensitz oder mit ausgestreckten Beinen – probieren Sie verschiedene Sitzpositionen aus und wechseln Sie diese nach Bedarf. Kleine Veränderungen der Haltung, wie das Verlagern des Gewichts, das Kreisen der Schultern oder gelegentliches Aufstehen und Umhergehen, halten Sie wach, entspannt und lockern den Körper.
- **Arbeiten Sie zwischendurch im Stehen.** Dafür können Sie Ihren Laptop auf eine erhöhte Fläche stellen oder einen höhenverstellbaren Schreibtisch nutzen. Bleiben Sie auch im Stehen nicht statisch, sondern bewegen Sie Ihren Körper sanft – zum Beispiel durch leichtes Schwingen oder Wippen, sanftes Beckenkreisen, Beckenachter, Gewichtsverlagerung oder sanftes Dehnen. Auch kleine Schritte auf der Stelle, sanftes Federn in den Knien, das Kreisen der Schultern oder das vorsichtige Drehen des Oberkörpers können helfen, Verspannungen zu lösen und die Konzentration zu fördern.
- **Bauen Sie viel Bewegung ein:** Und zwar am besten nicht nur in den Pausen, sondern auch während der Arbeitsblöcke. Stehen Sie alle 30–45 Minuten auf, strecken Sie Ihren Rücken sanft nach links und rechts, lassen Sie erst den Kopf und dann die Schultern locker kreisen. Tappen oder massieren Sie sanft Ihre Gesichtsmuskulatur und Kopfhaut. Lassen Sie den Unterkiefer entspannt hängen und legen Sie die Zunge locker im Mundraum ab. Schütteln Sie die Beine und Füße sanft aus. Probieren Sie Yogaübungen, Feldenkrais oder sanftes Stretching – oder tanzen Sie zu einer Musik, die Ihnen gefällt.

Entspannen Sie die Augen

- **Sorgen Sie für gutes Licht:** Eine ausgewogene Beleuchtung verhindert starke Kontraste zwischen Bildschirm und Umgebung. Natürliches Licht oder eine indirekte, blendfreie Beleuchtung sind ideal, um die Augen zu schonen.
- **Stellen Sie den Bildschirm richtig ein:** Der Bildschirm sollte mindestens eine Armlänge entfernt sein. Die obere Bildschirmkante sollte etwa auf Augenhöhe liegen, damit die Blickrichtung leicht nach unten geht. Eine angenehme Helligkeit und der Blaulichtfilter (z. B. Nachtmodus) können die Augen zusätzlich entlasten.
- **Machen Sie Blickwechsel – die 20-20-20-Regel:** Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas in mehreren Metern Entfernung. Das entspannt die Augenmuskulatur und beugt Ermüdung vor.
- **Vergessen Sie das Blinzeln nicht:** Beim konzentrierten Arbeiten am Bildschirm blinzeln wir oft weniger, was die Augen austrocknen kann. Bewusstes und häufiges Blinzeln hilft, die Augen feucht zu halten und sie zu entspannen.
- **Machen Sie Augenübungen:** Reiben Sie die Handflächen aneinander und legen Sie sie sanft über Ihre geschlossenen Augen, um die Augenmuskulatur zu entspannen. Dann bewegen Sie die Augen langsam nach oben, unten, rechts, links oder diagonal. Danach können Sie abwechselnd einen nahen und einen weit entfernten Punkt fixieren.

► Entspannt lernen – auch in Präsenz

1. Mental und körperlich Wohlfühlen in der Location

- **Machen Sie es sich bequem!** Damit Sie während der Weiterbildung entspannt sitzen können, lohnt es sich, eigene Sitzutensilien mitzubringen. Eine Yogamatte, ein Sitzkissen, eine Lendenstütze oder eine Decke ermöglichen es, angenehmer zu sitzen und Sitzpositionen zu variieren – sei es auf einem Stuhl oder auf dem Boden.
- **Bewegung ist willkommen!** Nutzen Sie die Bewegungstipps von oben – ob während der Arbeitsblöcke oder in den Pausen.

2. Nehmen Sie sich den Raum, den Sie brauchen

Wenn Ihnen in Präsenzkursen der Kontakt mit anderen manchmal zu viel wird, dürfen Sie sich Raum nehmen – ganz nach Ihren Bedürfnissen.

- **Bringen Sie Dinge mit, die Ihnen helfen, sich wohlfühlen.**
 - Ein weicher Schal oder eine Jacke kann sich wie ein schützender Kokon anfühlen und Ihnen ein Gefühl von Geborgenheit geben.
 - Kopfhörer oder Ohrstöpsel können hilfreich sein, um sich akustisch etwas abzuschildern.
 - Vielleicht mögen Sie auch ein kleines Notizbuch, um Gedanken für sich zu sortieren und zu reflektieren.
 - Ein vertrauter Duft – sei es ein Riechstift mit ätherischem Öl oder eine duftende Creme – kann Ihnen helfen, sich zu erden und zur Ruhe zu kommen.
 - Falls Ihnen taktile Reize guttun, kann ein kleiner Talisman, ein Handschmeichler-Stein, ein Fidget oder ein Stressball eine angenehme Unterstützung sein.
- **Wählen Sie einen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen.** Schaffen Sie ein wenig Abstand zu anderen, um sich entspannter zu fühlen. Setzen Sie sich z. B. an den Rand oder in die Nähe eines Ausgangs, wenn Ihnen das mehr Ruhe gibt.
- **Dosieren Sie den Austausch.** Sie müssen nicht immer und mit allen sprechen – wählen Sie gezielt Gespräche, die Ihnen guttun.
- **Achten Sie auf Ihre Grenzen.** Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie nicht immer Nähe, Gespräche oder Kleingruppenarbeit möchten. Sie dürfen das freundlich und klar kommunizieren, zum Beispiel mit den Worten: ‚Ich brauche gerade etwas Raum für mich, bin aber gerne weiterhin dabei.‘ Alternativ können Sie sich einfach etwas zurückziehen.
- **Nutzen Sie Pausen für Erholung und Rückzug.** Gehen Sie nach draußen oder suchen Sie sich einen ruhigen Ort, um durchzuatmen. Falls es Ihnen guttut, verbringen Sie eine Pause auch mal für sich statt im Gespräch mit anderen.

8. Infektionsschutz

Gerade in der Erkältungs- und Grippezeit machen sich viele Menschen Gedanken über Ansteckungen. Für einige kann ein Infekt besonders belastend sein – sei es aufgrund von Vorerkrankungen oder weil berufliche oder familiäre Verpflichtungen keine Ausfälle erlauben. So können Sie auf sich und andere achten:

► So schützen Sie Ihre Gesundheit

- **Abstand halten:**
 - Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmungen, wenn Sie Ansteckungen vermeiden wollen. Ein freundlicher Blick und ein Lächeln sind auch eine schöne Begrüßung.
 - Wählen Sie einen Sitzplatz, der mindestens 1-2 m von anderen entfernt ist.
- **Atemmaske tragen:** Nutzen Sie bei Bedarf eine FFP2-Maske für extra Schutz.
- **Lüften, regelmäßiges Händewaschen und genügend trinken** können Ihr Risiko weiter reduzieren.
- **Sprechen Sie Ihr Wohlbefinden ggf. offen an:** z. B.: „Ich bin vorsichtig mit Ansteckungen, deshalb halte ich etwas Abstand – aber ich freue mich trotzdem auf den Austausch mit euch!“

► So schützen Sie andere, wenn Sie Erkältungszeichen haben

- **Achten Sie auf die Punkte zum Infektionsschutz (s.o.).**
- **Informieren Sie andere, dass Sie erkältet sind:** So können sich Teilnehmende und Dozierende besser vor einer Übertragung schützen.
- **Achten Sie auf Alarmzeichen und melden Sie sich ggf. krank:**
 - Fieber, Schüttelfrost, Durchfall, Erbrechen, ausgeprägte Abgeschlagenheit, Schwäche, Gliederschmerzen und starke Schweißausbrüche können auf einen ernsthaften Infekt hinweisen. Ein solcher Infekt kann für einige Menschen erhebliche gesundheitliche Folgen haben.
 - Bitte schützen Sie andere und sich selbst, indem Sie mit solchen Beschwerden nicht an Präsenzveranstaltungen teilnehmen. Informieren Sie in diesem Fall zeitnah das spt-Institut, damit eine Möglichkeit zum Nachholen der verpassten Kursteile gefunden werden kann.

9. Psychische Stabilität und Selbstregulation

In einigen Kursen werden emotional herausfordernde Themen behandelt. Deshalb sind eine ausreichende psychische Stabilität sowie die Fähigkeit zur eigenverantwortlichen Selbstregulation wichtig. Das bedeutet, dass Sie auf Ihre persönlichen Belastungsgrenzen achten und sich in belastenden Momenten gut emotional ausbalancieren können.

Da unsere Kurse als Fort- und Weiterbildungen für Fachpersonen konzipiert sind und nicht als therapeutische Angebote, setzen wir diese Fähigkeiten voraus. Bitte beachten Sie, dass deshalb in unseren Kursen auch keine therapeutische Begleitung möglich ist.

Sollten Sie dennoch unerwartet intensive Überforderung erleben, laden wir Sie herzlich ein, sich jederzeit vertrauensvoll an die Kursleitung zu wenden. Gemeinsam können wir überlegen, wie Sie Entlastung finden und einen passenden Rahmen für sich gestalten können.