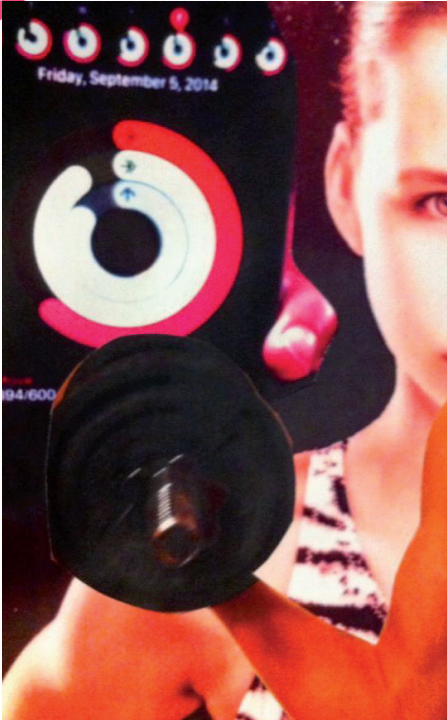




Arbeitsgemeinschaft  
Funktionelle  
Entspannung



# Selbstoptimierung

Über den Umgang mit dem Körper in Zeiten  
der Effizienzsteigerung

33. Jahrestagung  
der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung  
09. bis 11. November 2018 in Rothenburg o.d.Tauber

# Selbstoptimierung

## Über den Umgang mit dem Körper in Zeiten der Effizienzsteigerung

Selbstoptimierung - geht es dabei um die als lustvoll, attraktiv und motivierend wahrgenommene Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu spüren oder um die eher als Zwang erlebte Forderung nach Anpassung an äußere Normen, denen die oder der Einzelne nicht zu genügen glaubt oder auch nie genügen kann? Geht es um den Wunsch nach sozialer Anerkennung und „Dazugehören“ oder um das möglichst effiziente Bestehen im Konkurrenzkampf?

Ständig besser werden zu müssen oder zu wollen, versetzt den Menschen in eine Daueranspannung.

Der Körper steht bei den Selbstoptimierungspraktiken zwar im Zentrum, aber als ein „Vermessener“, d.h. ein vom eigenen Erleben entfremdeter Körper, der wie eine Maschine immer perfekter funktionieren soll. Körperfunktionen, die normalerweise nicht unmittelbar wahrnehmbar sind, können selbst im Sinne eines „Quantified Self“ überprüft werden. Dies bedeutet den Ersatz der verkörperten Selbstwahrnehmung durch Messwerte, die gezählt, verglichen und ausgewertet werden.

Im Rahmen der A.F.E. - Jahrestagung wollen wir dieses aktuell sehr kontrovers diskutierte Thema unter verschiedenen Aspekten beleuchten. Dabei wollen wir gesellschaftliche Faktoren sowie Unterschiede im Umgang mit Druck auf den weiblichen und den männlichen Körper aufzeigen.

Das Ziel unserer Tagung ist die Eröffnung eines offenen Diskussionsraums, unter dem Blickwinkel, wie Körperpsychotherapie, besonders eine körperwahrnehmungsfokussierte wie die Funktionelle Entspannung (FE), dazu beitragen kann, narzisstisch-selbstdestruktiven Tendenzen entgegenzuwirken, um einen freundlichen, körperbezogenen Selbst - Zugang zu ermöglichen.

# Programm

Freitag, 09.11.2018

## Vorkurse

Einführung in die Funktionelle Entspannung (FE) | Selbstverwirklichung mit der Stimme | Arbeit mit dem Stressmanual

A.F.E. - Zertifikatsgespräche

A.F.E. - Statusgruppentreffen

A.F.E. - Mitgliederversammlung

Samstag, 10.11.2018

## Vorträge

Dr. med. Christoph Stappenbeck

Männer sind anders anders - über den männlichen Umgang mit Selbstoptimierungsstrategien

Dr. med. Angela von Arnim

Bis aufs Messer - wie der weibliche Körper wahrgenommen und gestaltet wird - was könnte die Aufgabe der Körperpsychotherapie sein?

## Workshops

Zu den Inhalten der Tagungsvorträge und zu Themen wie Körperbild und Selbstakzeptanz, Grenzen, Sexualität u.a.

## Festabend

mit Zertifikatsübergabe und musikalischer Begegnung

Sonntag, 11.11.2018

## Vortrag

Prof. Dr. Robert Gugutzer

Guter Körper, böser Körper. Zur moralischen Ambivalenz des gegenwärtigen Körperdiskurses

## Podiumsdiskussion

# Allgemeine Informationen

## 33. Jahrestagung der A.F.E.

09. bis 11. November 2018

### Tagungsleitung

Dr. med. Angela von Arnim

Dipl.-Psych. Gabriele Martin

Dr. phil. Petra Saltuari

### Teilnehmerkreis

Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen und Angehörige anderer therapeutischer, pädagogischer und beratender Berufsgruppen

### Veranstaltungsort

#### **Ev.Tagungsstätte Wildbad**

Taubertalweg 42

91541 Rothenburg o.d.T.

### Online - Anmeldung

ab 01.08.2018 unter

[www.afe-deutschland.de](http://www.afe-deutschland.de)

Anmeldeschluss: 23.10.2018

### Tagungsgebühr

#### **Für A.F.E. - Mitglieder:**

Vorprogramm: € 100 | Tagung: € 170

#### **Für NICHT-A.F.E. - Mitglieder:**

Vorprogramm: € 120 | Tagung: € 200

#### **Für Student\*innen:**

Vorprogramm: € 50 | Tagung: € 100

### Stipendium für Student\*innen

Informationen ab 01.06.2018 auf der A.F.E.-Webseite

Anmeldeschluss: 13.09.2018

### Informationen

Geschäftsstelle der A.F.E.

Bülowstr. 52/A6, 10783 Berlin

030-38106556 | [info@afe-deutschland.de](mailto:info@afe-deutschland.de)