

## System Centered® Training Foundation

Lotte Paans & Dan Tuffy

SCT ist eine erfahrungsbasierte, körperorientierte und zwischenmenschliche Konfliktlösungsmethode, bei der Unterschiede und unsere Reaktionen auf diese erforscht werden, anstatt sie auszuagieren. So können der Einzelne, die Untergruppe und die Gruppe als Ganzes „überleben“, sich entwickeln und transformieren.

Im Mittelpunkt von SCT steht das „funktionale Untergruppieren“ (FSG) – die Kernmethode von SCT: eine Kommunikationsmethode, die auf der Verbindung mit sich selbst und anderen basiert.

In unseren alltäglichen Interaktionen kann es leicht passieren, dass wir uns über Differenzen aufregen. Wenn dies geschieht, wird die Kommunikation schwierig und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit kann beeinträchtigt sein. Durch die SCT-Brille betrachten wir dies aus einer weiteren Perspektive als das „nur ich“. Während wir lernen, uns selbst und die Gruppe als Teil eines Systems zu sehen, das Einfluss auf uns hat, können wir beginnen, Dinge weniger persönlich zu nehmen. Sobald dies geschieht, schaffen wir ein Klima, in dem die Erforschung und Identifizierung der zugrunde liegenden Dynamik möglich wird. Dies kann zu nachhaltigen Veränderungen bei uns selbst und anderen führen.

*Das Seminar findet auf Englisch statt, den Mitgliedern steht es jedoch frei, Deutsch zu sprechen, um sich klarer auszudrücken. Jedes Englischniveau ist herzlich willkommen!*

### Was nehme ich mit und welchen Nutzen habe ich?

- Ich lerne, „funktionales Untergruppieren“ zu nutzen, um Erfahrungen im Hier und Jetzt mit der Gruppe zu erkunden.
- Ich lerne, Kommunikations-Störungen („noise“) zu erkennen und zu reduzieren.
- Ich lerne, wie sich Gruppendynamik auf unser autonomes Nervensystem auswirkt und das dadurch ausgelöste Verhalten des Einzelnen wiederum auf die Gruppe.
- Ich habe mehr Optionen zur Verfügung als meine gewohnten Reaktionen in bestimmten Situationen.
- Ich erlerne Fähigkeiten wie ich meine Erregung in Zusammenarbeit mit anderen reguliere.
- Ich lerne, die Ursachen meiner Ängste zu identifizieren, sie aufzulösen und somit die Realität zu erkennen.

## Hintergrund

Der systeme- zentrierte Ansatz für Gruppen- und Organisationsarbeit wird seit über 30 Jahren praktiziert und ist in zahlreichen Artikeln in Fachzeitschriften vorgestellt. Die SCT-Praxis hat ihre theoretische Grundlage in Yvonne Agazarians „Theory of Living Human Systems“. Die Methoden umfassen Techniken, die mit erfolgreichen Entwicklungsstrategien in der Gruppen- und Einzelpsychotherapie verknüpft sind: z. B. Modifizierung kognitiver Verzerrungen, Erhöhung des Gruppenzusammenhalts, Reduzierung von Gruppenimpulsen Sündenböcke zu kreieren und körperliche Abwehrmechanismen aufzubauen.



**Lotte Paans** ist lizenzierte SCT-Praktikerin, Mitbegründerin und Vorsitzende von SCT-Nederland, Mitglied des SCTRI Systems-Centered Training Research Institute und arbeitet als internationale Trainerin, (Team-) Coach, Beraterin und (Paar-) Therapeutin.

**Dan Tuffy** befindet sich in der SCT-Führungsausbildung, ist Mitglied des SCTRI und arbeitet als (Jugend-)Coach, Berater, (Paar-) Therapeut, Trainer und Musiker.

Für alle Fragen zu Anmeldung, Terminen und Kosten wenden Sie sich bitte an Dr. Birgit Wolff:

[info@dr-birgit-wolff.de](mailto:info@dr-birgit-wolff.de) oder +49 179 7479813.

## 2026

Zeiten: **Wochenenden 28. Feb./1. März und 4./5. Juli** (9:30 - 17:40 Uhr)

Kosten: Frühbucherrabatt bis 15. Jan. und 15. Mai: € 430 danach € 480

Ort: Veranstaltungsraum, Heinrich-Böll-Str. 75, 81829 München

Wir empfehlen die Teilnahme an den zusätzlich angebotenen vier Online-Sessions („Ongoing Group“). 19. Jan., 30. März, 18. Mai, 19. Okt., Reservetermin 9. Nov. (14:00 - 17:30 Uhr) für € 430.

## 2027

Zeiten: **Wochenenden 13./14. März und 23./24. Oktober** (9:30 - 17:40 Uhr)

Wir empfehlen die Teilnahme an den zusätzlich angebotenen acht Online-Sessions („Ongoing Group“).

25. Jan., 22. Feb., 5. Apr., 3. Mai, 21. Juni, 6. Sept., 11. Okt., 15. Nov. (15:00 - 17:00 Uhr)

(Reserve-Termine: 28. Juni (15:00 - 17:00), 6. Dez. (8:30 - 10:30 Uhr))



# Lotte Paans

training, coaching, supervisie, relatietherapie

and

*SCT® and Systems-Centered® are registered trademarks of the Systems-Centered Training Research Institute*