

WEITERBILDUNGEN FÜR PERSONEN IN BERATENDEN UND THERAPEUTISCHEN BERUFEN

## Online-Kurs von Dr. med. Karoline Bischof

### Sexocorporel und klinische Sexologie in Theorie & Praxis

Dr. med. Karoline Bischof ist eine der bedeutendsten Vertreterinnen des Sexocorporel im deutschsprachigen Raum. Die Gynäkologin und klinische Sexologin ist Mitglied des Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (ZISS) in Zürich und leitet neben ihrer therapeutischen Tätigkeit Sexocorporel Ausbildungen in Berlin, Kisslegg und Zürich.

Ein häufiger Grund für sexuelle Herausforderungen ist die Annahme "Sex ist etwas Natürliches." Wenn etwa die Lust, die Erektion oder der Orgasmus fehlt, mündet diese Natürlichkeits-Idee oft unweigerlich in der Überzeugung: Mit mir stimmt etwas grundlegend nicht. Und genau hier eröffnet Sexocorporel eine ebenso beruhigende wie aufregende neue Perspektive: Sex ist lernbar.

Die Art, wie wir Menschen Sexualität erleben, was uns erregt und wie wir uns erregen, ist das Ergebnis persönlicher und sozialer Lernprozesse. Diese Prozesse haben zum Erwerb verschiedener Fähigkeiten und Grenzen geführt. Und diese sind - wie alle Lernprozesse - beeinflussbar und erweiterbar. Für Therapeuten bietet der Sexocorporel eine fundierte Theorie und sorgfältige Evaluationsmethoden verbunden mit konkreten sexologischen Werkzeugen.

In ihren life lessons vermittelt Dr. med. Karoline Bischof detailliert und praxisorientiert die wichtigsten Grundlagen des Sexocorporel Ansatzes und stellt 5 spannende Fälle von einzel- und paartherapeutischen Sitzungen vor, deren Problemstellungen in ihrer Praxis am häufigsten auflaufen.



[Über einen Klick kommen Sie direkt zum Kurstrailer](#)

“Für mich ist das Reizvolle am Sexocorporel, dass wir mit kleinen körperlichen Interventionen große Bewusstseins- und Veränderungsprozesse auslösen können – auch ohne großes tiefenpsychologisches Wissen über den Patienten zu haben.”

– Dr. med. Karoline Bischof

## Das sind life lessons

life lessons Kurse machen sichtbar, was sonst im Verborgenen bleibt: Wie sehen therapeutische Prozesse, Methoden und Interventionen in der Praxis aus? In den kompakten Online-Weiterbildungen vermitteln Koryphäen ihres Fachs einen so noch nie dagewesenen Einblick in ihr therapeutisches Vorgehen.

Im ausführlichen Praxisteil werden Fallbeispiele mit typischen Problemstellungen aus dem Alltag der TherapeutInnen gezeigt und das eigene Vorgehen kommentiert. Der passende Theorieteil liefert die handwerklichen und wissenschaftlichen Grundlagen und Erläuterungen zu therapeutischen Prozessen, methodischen best practices und wirkungsvollen Interventionen.

### Umfang & Struktur

Die life lessons von Dr. med Karoline Bischof umfassen 54 Kurseinheiten mit einer gesamten Bearbeitungsdauer von 23 Stunden. life lessons werden in enger Kooperation mit den Dozentinnen und Dozenten über Monate hinweg entwickelt und umgesetzt. Alle Inhalte sind didaktisch aufbereitet und in Einheiten von 5-45 Minuten strukturiert, um das Lernen effizient und angenehm zu gestalten. Einzelne Sitzungen der Praxisfälle können bis zu 90 Minuten lang sein. Sie können alle Videos so oft wie gewünscht im Rahmen Ihres Zugangs wiederholen.

Mit dem Lifetime Zugang haben Sie zeitlich unbegrenzten Zugang zu den Kursinhalten, bei einem 12-Monate-Zugang können Sie ein Jahr ab Buchung auf die Inhalte zugreifen.

### Zielgruppe & Ziel

Die Kurse sind als train-the-trainer Modell konzipiert und richten sich speziell an PsychotherapeutInnen, BeraterInnen, ÄrztInnen, PädagogInnen und angrenzende Berufsfelder.

Ziel der life lessons ist es, den therapeutischen Handlungsspielraum zu erweitern und Inspiration für wirkungsvolle und kreative Therapien und Beratungen sowie für den Umgang mit schwierigen Situationen zu bieten. Die Mischung ausgewählter Theorien und konkreter Fallbeispiele macht das Wissen greifbar und direkt für die eigene Praxis anwendbar.

### Kurszugang &

### Teilnahmebescheinigung

Nach der Kursbuchung können Sie sich jederzeit von Ihrem Laptop, PC, Tablet und/oder Handy aus einloggen und online auf die Kursinhalte zugreifen. Alles was Sie brauchen, ist eine stabile Internetverbindung.

Sobald Sie einen Kurs abgeschlossen haben, können Sie sich per Mail an [kontakt@lifelessons.de](mailto:kontakt@lifelessons.de) wenden und eine Teilnahmebescheinigung beantragen. Wir überprüfen den Abschluss aller Lektionen und stellen Ihnen eine Teilnahmebescheinigung aus.

## Kursvorschau & Buchung

[Hier erhalten Sie Einblicke in die einzelnen Kapitel und können die Kursbuchung vornehmen.](#)

Viel Freude beim Lernen!

## life lessons Inhaltsverzeichnis mit Zeitangaben

Gesamtdauer: 23h

### ● Einführung (28min)

Kursüberblick (6:11)

Überblick Sexocorporel (21:55)

### ● Person & Haltung (1h 4min)

Person (17:24)

Vorgehensweise (16:07)

Blick in die Praxis (6:31)

Therapeutische Philosophie (24:25)

### ● Grundlagen (33min)

Sexuelles Lernen (21:37)

Einführung in die Sichtweise des Sexocorporel (12:09)

Theorie (37min)

Evaluation der Komponenten der Sexualität (10:04)

Sexuelle Erregungsmodi (27:32)

### ● Handwerk (4h 25min)

Therapeutisches Vorgehen (15:44)

Ergänzende Therapien (6:42)

Einzel- vs. Paartherapie (3:45)

Bilanz der Evaluation (6:09)

Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen des Sexocorporel (1h 45min)

### ● Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen des Sexocorporel - Einleitung (4:29)

Anleiten von Beckenschaukel und Atmung im Sitzen (13:48)

Anleiten von erotischer Symbolisierung im bewegten Körper (11:02)

Anleiten von fließenden Körperbewegungen im Liegen (7:11)

Anleitung zur doppelten Schaukel im Liegen (46:17)

Anleitung zur doppelten Schaukel in verschiedenen Stellungen (23:16)

Audioanleitungen Sexocorporel-Übungen (2h 8min)

### ● Audioanleitungen Sexocorporel-Übungen - Einleitung

1. Bodyscan liegend, Einführung Beckenschaukel Fuß-Kopf
2. Beckenschaukel liegend von Füßen, Po und Rücken aus
3. Beckenschaukel liegend durch verlängertes Ausatmen (kleiner Bauch – großer Bauch)
4. Drei Schichten des Beckenbodens, Atmung und Beckenschaukel sitzend und liegend
5. Beckenschaukel aus Beckenuhr, Intensivieren durch Variationen von Kraft und Rhythmus
6. Beckenuhr im Kreis, fließende Bewegung von der Hand aus, Diffusion

### ● **Praxis (17:55)**

Einleitung Fallbeispiele (1:46)

### ● **Der Fall Gerber (4h 26min)**

Der Fall Gerber 1.Sitzung (50:01)

Der Fall Gerber 1.Sitzung - Nachbesprechung (40:56)

Der Fall Gerber 2.Sitzung (27:52)

Der Fall Gerber 3.Sitzung (46:09)

Der Fall Gerber 4.Sitzung (28:49)

Der Fall Gerber 5.Sitzung (38:40)

Der Fall Gerber 6.Sitzung (35:49)

### ● **Der Fall Yakim (4h 11min)**

Der Fall Yakim 1.Sitzung (52:52)

Der Fall Yakim 1.Sitzung - Nachbesprechung (38:12)

Der Fall Yakim 2.Sitzung (45:57)

Der Fall Yakim 3.Sitzung (37:42)

Der Fall Yakim 4. Sitzung (54:05)

Der Fall Yakim Abschlussitzung (21:52)

### ● **Das Paar Keith (3h 37min)**

Das Paar Keith 1. Sitzung (58:00)

Das Paar Keith 2. Sitzung (51:42)

Das Paar Keith 3. Sitzung (33:49)

Das Paar Keith 4. Sitzung (45:14)

Das Paar Keith 5. Sitzung (29:34)

### ● **Der Fall Paul Keith (2h 43min)**

Der Fall Paul Keith 1.Sitzung (1:01:05)

Der Fall Paul Keith 1.Sitzung

Nachbesprechung (21:12)

Der Fall Paul Keith 2.Sitzung (22:54)

Der Fall Paul Keith 5.Sitzung (32:16)

Der Fall Paul Keith 7.Sitzung (25:53)

### ● **Der Fall Claudia Keith (2h 58min)**

Der Fall Claudia Keith 1. Sitzung (1:10:53)

Der Fall Claudia Keith 3. Sitzung (49:32)

Der Fall Claudia Keith 7. Sitzung (56:59)

### ● **Schlusswort**