

## Vortragsangebote

Bringen Sie frischen Wind in Ihre innerbetrieblichen Veranstaltungen!

Meine Vortragsangebote eignen sich sowohl als unkonventioneller Einstieg in eine Mehrtagesveranstaltung Ihres Hauses als auch zum Themenwechsel und Anregungen schaffen innerhalb von längeren Klausurtagungen.

Die Vorträge sind ungefähr einstündiger Dauer, unterhaltsam, anregend und leicht verständlich auch für die Mitarbeiter geeignet, welche bisher keine oder wenige Berührungspunkte zu psychologischen Themen hatten.

### Vortragsangebot 1:

#### **"Innere Kündigung und Burn-Out von Mitarbeitern".**

Das Thema ist in aller Munde – deshalb sollten Unternehmen agieren, bevor Gesetze sie zu hektischem und kostspieligem Reagieren zwingen!

Fernab von den üblichen Gesundheitshinweisen befasst sich der Vortrag mit der Wichtigkeit des [SELBST] im Arbeitsleben. Die Kehrseiten von Prozessoptimierungen und Digitalisierung werden beleuchtet. Das Bewusstsein, wo ein Unternehmen und seine Führungskräfte ansetzen können, um langwierige und teure Ausfälle von Mitarbeitern zu verhindern, wird geschärft.

Was ist Burn-Out? Wie entsteht es? Wie erkenne ich gefährdete Mitarbeiter und meine eigene Gefährdung? Was kann ich als Führungskraft und/oder Unternehmer konkret tun?

Zielgruppe für diesen Vortrag sind Führungskräfte ab dem mittleren Management.

# [SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## Vortragsangebot 2:

### **Die „Geschichte mit dem Hammer“ und andere psychologische Besonderheiten im Leben einer Führungskraft**

Entlang eines möglichen Tagesablaufes einer Führungskraft wird verdeutlicht, dass Psychologie nicht nur ein Thema für Kranke ist, sondern jeden Menschen in jeder Minute seines Lebens beeinflusst. Diese Erkenntnis wiederum hilft dabei, dem Alltag gelassener zu begegnen. Der Vortrag soll zur Reflexion der Zuhörer anregen, aber auch Verständnis gegenüber Eigenarten von Mitmenschen, Mitarbeitern und Kollegen fördern.

Dabei ist der Vortrag leicht verständlich, augenzwinkernd, alltagstauglich und unterhaltsam gestaltet.

## Maßgeschneiderte Vorträge

Bitte zögern Sie nicht, auf mich zuzukommen, wenn Sie einen besonderen Themenwunsch im psychologischen Bereich haben. Gerne liefere ich Ihnen auch einen maßgeschneiderten Vortrag oder Workshop nach Ihren Wünschen!

# [SELBST] AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## Workshops:

Vielleicht möchten Sie Ihre betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen um Themen aus dem psychologischen Bereich erweitern. Die nachfolgenden Workshops können Sie buchen, um im Rahmen Ihres Gesundheitsmanagements Akzente zu setzen und Mitarbeiter zur sogenannten „Psycho-Hygiene“ anzuregen. Gleichzeitig werden Themen wie „burn-out“ durch solche Angebote ent-tabuisiert. Ein psychisch gefestigter und reflektierter Mitarbeiter stellt einen Mehrwert für Ihr Unternehmen dar. Vorstellbar ist z.B. ein Angebot als lockere Abendreihe in Ihrem Räumen, an denen Interessierte teilnehmen können.

In abgewandelter Form können die Workshops auch in Ihre betrieblichen Veranstaltungen oder umgewandelt als Vortrag als einzelner Baustein integriert werden.

## Der Weg zu sich [SELBST]...und in die Welt

Ziel der Reihe ist es, dass Sie Ihr [SELBST], Ihren einzigen lebenslangen Begleiter, besser kennen und schätzen lernen. Reflektieren Sie sich, entdecken Sie, was in Ihnen steckt, was Sie leitet, einschränkt und antreibt. Mehr Authentizität, mehr Achtsamkeit, mehr [SELBST]Bewusstsein führen zu größerer Freude am Leben, zu innerem Frieden, zu Vertrauen in das Leben und zu mehr Gesundheit. Und ganz nebenbei werden Sie feststellen, wie nicht nur Sie [SELBST] sich verändern, sondern Sie auch Einfluss auf Ihre direkte Umwelt nehmen.

Nur wer sich [SELBST] mit all seinen Facetten kennt, kann auch gelingende (Paar-)Beziehungen mit anderen Menschen entwickeln und in seinem Leben zurechtkommen. Jede Begegnung mit anderen Menschen ist immer auch eine Begegnung mit Ihrem [SELBST]. Jede Ihrer Reaktionen auf Ihr Gegenüber gibt Ihnen die Chance, ein bisschen mehr sich selbst kennenzulernen.

Die Qualität des menschlichen Miteinanders und unsere eigene Zufriedenheit wird maßgeblich davon beeinflusst, wie vertraut Sie mit sich [SELBST], Ihren Erwartungen, Ihrem Verhalten, Ihren Werten und Ihren Überzeugungen sind. Und wenn Sie dann noch Hintergrundwissen zu Kommunikation und den sozialen „Spielen“ der Menschen erhalten haben,

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

sind Sie bestens gerüstet, um sich Ihrer [SELBST] bewusst auf den Weg in die Welt zu machen!

Die Workshops von jeweils 90 bis 135 minütiger Dauer richten sich an Menschen jeden Alters, die Lust haben, sich [SELBST] kennen- und lieben zu lernen und zu reflektieren, wo sie im Leben stehen und wohin möchten.

Jeder Workshop besteht in seiner Ursprungsform aus Vortragsteilen, Reflexionsarbeit, praktischen Übungen auch bietet natürlich Raum für Gespräche und Austausch.

Machen Sie sich auf den Weg zu sich [SELBST] und dann mit Ihrem bewussten [SELBST] auf den Weg in die Welt!\_

### **Themenschwerpunkt: der Weg zu sich [SELBST]**

#### **[SELBST]Achtung –**

Wir wünschen uns Respekt von anderen. Doch wie sieht es auch mit der Achtung, die wir uns selbst entgegen bringen? Schätzen wir uns eigentlich? Oder verlangen wir von anderen Dinge, die wir uns selbst aber verweigern? Was hindert uns so oft daran, uns anzunehmen und hinter uns und unseren Eigenarten zu stehen? Anregungen zu einem liebevolleren, nachsichtigeren Umgang mit uns selbst.

#### **[SELBST]bestimmt –**

Sie haben die Wahl. Immerzu. Die Wahl, wie Sie die Dinge, die geschehen und auf Sie einprallen bewerten und welche Macht Sie ihnen geben, Ihren Alltag, Ihr Leben zu beeinflussen. Anregung zur distanzierten Betrachtung des eigenen Lebens im Strudel der Geschehnisse und Wegweiser zur Erkenntnis, dass SIE Ihr Befinden in der Hand haben.

#### **[SELBST]bezogen –**

Egoismus – nein danke! Dieser Workshop wird Sie nicht zum Egoisten machen, aber er wird Sie erkennen lassen, warum es wichtig ist, auf sich selbst und seine Befindlichkeiten zu achten. Ihnen wird deutlich, dass Sie nur dann wirklich für andere da sein können, wenn Sie ein Mindestmaß an Selbstbezogenheit im Alltag leben und wenn Sie sich selbst, bei allem was Sie tun, immer mitnehmen.

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **[SELBST]Bild –**

wie wir uns selbst sehen... und wie dieses Bild entstanden ist. Eine Anregung zum Abgleich zwischen der „offiziellen Person“ und dem „inneren Menschen“. Werden beide Teile zusammengebracht, entwickeln Sie sich zu einem authentischen und stimmigen Menschen, der nicht gegen seine eigenen Widerstände ankämpfen muss.

### **[SELBST]Heilung –**

Wenn ungelebtes Leben sich in körperlichen Beschwerden manifestiert ist es an der Zeit, hin zu hören, was der eigene Körper uns mit seinen Signalen sagen will. Vorschläge, eine andere Sicht auf die störenden Symptome zu entwickeln und mit ihnen gemeinsam einen gesünderen Lebensweg zu entdecken.

### **[SELBST]los –**

Sind Sie immer für alle da? Der Retter in allen Lebenslagen? Doch wo bleiben Sie und Ihre eigenen Bedürfnisse in dieser Konstellation? Reflexion über die Kunst, Hilfsbereitschaft und eigene Bedürfnisse in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen.

### **[SELBST]Mitleid –**

Trauer und Verzweiflung bieten eine gute Chance, sich selbst näher zu kommen. Tiefe Gefühle ermöglichen stärkende Kontakte mit dem SELBST und können der Beginn für eine positive Neugestaltung des eigenen Lebens sein. Ein Blick auf das Gute im Schlechten und ein Ausblick aufs Licht am Ende des Tunnels.

### **[SELBST]sicher –**

Wer wäre das nicht gerne oder wünscht sich mehr davon? Damit Sie sich Ihrer selbst sicher sein können, bedarf es zunächst mal der Kenntnis Ihres SELBST. Aber was ist das SELBST? Es ist deutlich mehr als Ihre Persönlichkeit, die Sie täglich im Rampenlicht spazieren führen und die Sie möglicherweise sogar einengt. Der Weg zu Ihrem SELBST ist aufregend, bunt, vielfältig und weckt ungeahnte Energien.

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **[SELBST]ständig –**

Als Unternehmer haben Sie auch die Verantwortung für die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Ein Großteil der Fehltage resultiert heute bereits aus psychischen Belastungen der Mitarbeiter, die nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch im Privatbereich entstehen. Sie als Unternehmer tragen jedoch die finanziellen Folgen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Mitarbeiter dabei zu unterstützen, sich selbst im Leben wieder besser zurecht zu finden. Sie profitieren von einem Mitarbeiter, der wieder gerne bei Ihnen ist und seine Energie in Ihr Unternehmen stecken kann, statt diese für private und berufliche Sorgen zu verwenden.

### **[SELBST]täuschung –**

„Ich kenne mich wie kein anderer!“. Tatsächlich? Gibt es nicht zahlreiche Denkmuster, durch die wir uns selbst etwas vormachen, bloß um einen Konflikt zu vermeiden? Mut machende Anstöße zum reflektierten Umgang mit sich selbst und zum erkenntnisreichen Blick hinter die eigenen Kulissen.

### **[SELBST]Verleugnung –**

Bloß weil man da ist, ist man noch längst nicht man [SELBST]. In vielen Lebenssituationen ist die Rolle, die man nach außen gibt, sehr weit entfernt vom eigentlichen [SELBST]. Man tut etwas, obwohl man durch Unwohlsein deutlich spürt, dass das alles andere als authentisch ist. Der Workshop vermittelt Erkenntnisse, warum wir so agieren und zeigt Folgen dieses Verhaltens auf, Weiterhin zeigt er Lösungswege auf und bringt Sie Ihrem Ziel, ganz Sie [SELBST] zu sein, ein Stückchen näher!

### **[SELBST]verliebt –**

Sich selbst zu akzeptieren und zu lieben hat nichts mit Egoismus zu tun. Eine gute Portion an Selbstliebe befreit Sie vom Kampf um Anerkennung und ständige Bestätigung von außen. Sie werden feststellen, wie es Sie unabhängig macht und Ihren Umgang mit anderen Menschen entspannt.

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **[SELBST]verloren –**

Haben Sie das Gefühl, dass das eigene Leben Ihnen über den Kopf wächst und Sie sich selbst im Alltag verirrt haben? Selbsthilfeschritte zur Rückbesinnung auf Ihren eigenen Weg, Ihre Träume und Ziele.

### **[SELBST]verständlich –**

Gefangen in der Erfüllung von Aufgaben. Nicht Nein-Sagen können. Es allen Recht machen und keinen Dank ernten. Kennen Sie das? Denkanstöße, wie Sie mit eigenen und fremden Erwartungen so umgehen können, dass Ihnen Enttäuschung erspart bleiben kann.

### **[SELBST]Wahrnehmung –**

Im Alltag vergessen wir oft völlig, unsere Befindlichkeit zu berücksichtigen. Achtsamkeit lenkt Ihren Blick nach innen. Lernen Sie, sich selbst wieder wahrzunehmen und zu spüren. Vertrauen Sie Ihrer Intuition und nutzen Sie sie als Wegweiser zu mehr Wohlbefinden.

### **[SELBST]Wert –**

Aschenputtel oder die schöne Prinzessin? Bettler oder Prinz? Wie sehen Sie sich selbst und warum? Wer von beiden hat mehr Wert? Ein Anstoß, im Spieglein an der Wand Ihre Werte zu erkennen, sie zu schätzen und sie stolz zu präsentieren.

### **[SELBST]zerstörerisch –**

Es gibt zahlreiche Verhaltensweisen, von denen wir wissen, dass sie uns selbst nicht gut tun. Dennoch begleiten Sie uns in unserem Leben und wir können nur schwer davon loslassen. Gönnen Sie sich die Gelegenheit für sich zu erforschen, wozu das zerstörerische Verhalten dienlich ist und warum Sie so daran hängen.

### **[SELBST]Zweifel –**

warum wir häufig so wenig Vertrauen in uns selbst haben und wie Sie einen guten Glauben an Ihre Werte und Ihr Können entwickeln. Kritik seit Kindertagen an hat uns innerlich klein gemacht und hat uns das Vertrauen in unsere inneren Schätze verlieren lassen. Eine Anregung, Ihre Stärken und Ihr Potential wieder ans Tageslicht zu holen.

**Themenschwerpunkt: wenn ein [SELBST] das andere erkennt  
(Partnerschaft)**

**Ich begegne Dir... und gleichzeitig mir [SELBST] –**

Entdecken Sie, warum jede Begegnung mit anderen Menschen für Sie immer auch eine Begegnung mit Ihrem [SELBST] ist. Jede Ihrer Reaktionen auf Ihr Gegenüber gibt Ihnen die Chance, ein bißchen mehr sich [SELBST] kennenzulernen. Verwandeln Sie unangenehme Erfahrungen in aufregende Blicke in Ihr Inneres.

**„... da kann ich ja besser allein sein...“ –**

Kennen Sie den Gedanken, dass Sie vermutlich allein glücklicher sein könnten als in Gegenwart oder im gemeinsamen Leben mit dem anderen Menschen? Kritische Untersuchung von gelegentlichen Trennungsgedanken, deren Hintergründen und alternativen Lösungsansätzen.

**Partnerschaft: aus zwei wird eins? –**

Vom Mythos der „Verschmelzung“ in einer Beziehung. Kritische Auseinandersetzung mit dem Kampf zwischen Individualität und Gemeinsamkeit.

**Rosa Wolken und Romantik –**

Von der Crux des Bildes der romantischen Liebe als Anspruch an unsere Beziehungen.

In diesem Workshop dreht sich alles vermeidbare Probleme in Paarbeziehungen, die möglicherweise auch darin begründet liegen, dass wir einem allzu rosigen Bild von Verliebtheit und Romantik nacheifern und unsere realen Beziehungen damit vergleichen. Wir erfahren, was in uns psychologisch und biologisch eigentlich passiert, wenn wir uns verlieben. Wir prüfen und erörtern gemeinsam, welche Werte in einer Beziehung zum dauerhaften Gelingen beitragen können. Dabei betrachten wir die Energieflüsse in unserem Leben und unseren Beziehungen, um zu erkennen, welche dringliche Aufgaben wir daraus abzuleiten können um uns damit in die Lage zu versetzen, eine für uns bereichernden, tragende Beziehung führen zu können.

# [SELBST] AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **[SELBST] ist die (Ehe-)Frau –**

Fühlen Sie sich unwohl in Ihrer Beziehung und sehen Sie auf Seiten Ihres Partners keine Ambitionen, aktiv etwas zu verbessern? Es gibt noch Hoffnung! Erkennen Sie, welchen Einfluss Sie selbst auf die Qualität Ihrer Beziehung, den Umgang miteinander und sogar auf das Verhalten Ihres Partners haben. Lernen Sie, warum nicht der, der sich nicht ändert, der Stärkere ist, sondern der, der sich traut, sich mehr zu sich selbst zu bekennen.

### **Wenn Du mich liebtest, würdest Du Knoblauch essen –**

Warum das Verhalten des Partners nicht zwingend ein Gradmesser für die Intensität seiner Liebe ist. Unterhaltsame Überprüfung des eigenen Anspruchs an das Zusammenleben.

### **Wer mich liebt, mit dem stimmt etwas nicht –**

Wie das eigene [SELBST]Bild sich in der Beziehung und bei den Ansprüchen gegenüber dem Partner spiegelt.

# [SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## Themenschwerpunkt: das [SELBST] auf dem Weg in die Welt (Kommunikation, Systeme, Werte)

### **„Das darf doch wohl nicht wahr sein.... – wie kann ich/man nur!“**

Wir beurteilen ständig. Andere. Aber auch uns [SELBST]. Unser inneres Wertesystem lenkt uns maßgeblich durch unser Leben und beeinflusst, wie wir uns fühlen und wie wir mit uns und mit anderen Menschen umgehen und zurechtkommen.

Ziel des Workshops ist es, sich das eigene Wertesystem zunächst bewusst zu machen. Dann gilt es zu sortieren, welche der Werte authentisch sind, welche blinde Passagiere darstellen und welche möglicherweise sogar bedrohlich für Sie sind. Am Ende steht eine aktualisierte Landkarte für Ihre Reise durch Ihr Leben.

### **Die „Spiele der Erwachsenen“ –**

Viele Verhaltensroutinen im Umgang mit anderen Menschen sind weniger individuell als wir vermuten. Beziehungsmuster, Gesprächsführung, Konventionen – es lassen sich gewisse „Spiele“ erkennen, an denen wir alle mehr oder weniger freiwillig teilnehmen.

Kennen Sie die Spielregeln, können Sie künftig entscheiden, ob sie mitmachen möchten, oder ob Sie dem Spiel schon im ersten Kontakt eine andere Wendung geben. Folgen Sie mir und Eric Berne, dem Autor des Buches „Spiele der Erwachsenen“, auf dem Weg der Demaskierung von zermürenden und einschränkenden Routinen im menschlichen Umgang. Die neu gewonnenen Erkenntnisse können Ihnen helfen, Situationen neu zu bewerten und das „Glück im Spiel“ herauszufordern.

### **Erfolg und [SELBST]Wert –**

Stärkt das Selbstwertgefühl die Chance, erfolgreich durchs Leben zu gehen? Oder benötigt man ein gutes Selbstwertgefühl, um erfolgreich zu sein. Und was ist überhaupt Erfolg? Was bedeutet es für uns, wenn der Erfolg ausbleibt? Wie können wir mit dem gesellschaftlichen „Erfolgsdruck“ umgehen?

### **Ich habe doch schon hundert Mal gesagt, dass....–**

Verstehen andere Sie einfach nicht? Vielleicht liegt es daran, auf welche Art Sie miteinander Informationen austauschen! Einblicke in die Tücken und Kniffe der Kommunikation – mit praktischen Beispielen und Übungen.

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **Ich habe es doch gewusst! -**

Haben Sie das wirklich? Aufweckende Erkenntnisse über Routinen, gesammelte Erfahrungen, absolute Wahrheiten und selbsterfüllende Prophezeiungen im eigenen Leben und in Bezug auf andere Menschen.

### **„Ich mach mir die Welt, widewide-wie sie mir gefällt“**

Pipi Langstrumpf als Synonym für freies Leben und Denken. Wir suchen gemeinsam Wege, um in unserem eng getaktetem Leben und trotz unserer moralisch und gesellschaftlich limitierten Freiheit Raum zu finden für das Lebendige in uns [SELBST].

### **Ich wäre ja glücklich, wenn....**

Wenn Sie gelegentlich das Gefühl haben, unter den Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Rücksichtslosigkeiten Ihrer Umgebung zu leiden, dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Wir suchen gemeinsam Wege, wie Sie es schaffen, sich von der Außenwelt innerlich so weit abzugrenzen, dass diese Ihnen Ihr Lebensglück nicht länger einschränken kann.

### **[SELBST]redend -**

Der bekannte Psychologe und Denker Paul Watzlawick stelle fest: „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Dieser Workshop zeigt Ihnen auf, dass - egal was Sie sagen oder nicht sagen - Sie doch stets mit Ihrer Umwelt kommunizieren. Einblicke in leicht verständliche Kommunikationstheorien erleichtern Ihnen künftig den Alltag durch eine authentischere Kommunikation, Sie lernen, Missverständnisse zu vermeiden, Ihre Botschaft so zu Gehör zu bringen, wie Sie sie auch meinen und Sie erfahren, wie Sie mit Hilfe durchdachter Formulierungen Einfluss auf die Reaktion

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **[Selbst]redend – Tagesseminar!**

Der bekannte Psychologe und Denker Paul Watzlawick stellte fest: "Man kann nicht nicht kommunizieren". (Watzlawick u.a. 1969)

Egal was Sie sagen oder nicht sagen – stets kommunizieren Sie mit Ihrer Umwelt.

Sie erhalten an diesem Seminar Einblicke in leicht verständliche

Kommunikationstheorien, die Ihnen künftig den Alltag durch eine authentischere Kommunikation erleichtern. Sie lernen, Missverständnisse zu vermeiden und Ihre Botschaft so zum Ausdruck zu bringen, wie Sie sie auch meinen.

Zusätzlich befassen wir uns mit der Wirkung unserer Worte auf andere und natürlich der Wirkung von Worten, die andere Menschen unbedacht aussprechen, auf uns. Dabei ist sehr viel Psychologie im Spiel, denn wenn Sie gelegentlich das Gefühl haben, nicht richtig verstanden zu werden, kann es hilfreich sein, die eigene Wortwahl und Ausdrucksweise mal näher unter die Lupe zu nehmen. Mit einer gelungenen Kommunikation gelangen auch Beziehungen zu anderen Menschen!

### **„Woher soll ich wissen, was ich gesagt habe, bevor ich es nicht mit eigenen Ohren gehört habe“**

In diesem Workshop befassen wir uns mit der Wirkung unserer Worte auf andere und natürlich der Wirkung von Worten, die andere Menschen unbedacht aussprechen. Wenn Sie gelegentlich das Gefühl haben, nicht richtig verstanden zu werden, kann es hilfreich sein, die eigene Wortwahl und Ausdrucksweise mal näher unter die Lupe zu nehmen. Mit einer gelungenen Kommunikation gelangen auch Beziehungen zu anderen Menschen!

## Veranstaltungsreihe

### „Sei wild und frech und wunderbar“

(Zitat vermutlich von Astrid Lindgren)

#### **Übungseinheiten für ein authentischeres, lebendigeres und freudvolleres Leben**

Psychologie muss nichts abgehobenes und schwieriges sein. Denn die Welt um uns ist bereits kompliziert genug und täglich kommen neue Dinge, die uns besorgen, verunsichern, ärgern oder kränken hinzu. Ziel dieser neuen Reihe der Heilpraktikerin für Psychotherapie, Nathalie Berude-Scott, ist es, das Augenmerk wieder auf das Wunderbare im Leben zu lenken. Die Teilnehmer erhalten Anregungen, den Blick auf die Welt und auf sich selbst neu auszurichten. Einfach nachvollziehbare und leicht verständlich erklärte psychologische Erkenntnisse können so in unser tägliches Leben übertragen werden.

Sie haben ein Recht darauf, Ihre begrenzte Zeit auf Erden freudvoll, lebendig, menschlich und so einzigartig, wie Sie es selbst sind, zu verbringen. Wie das gelingen kann, werden wir in den Übungseinheiten herausarbeiten, besprechen und intensiv ausprobieren.

#### **Einheit 1: „Leben ist das mit der Freude und den Farben, nicht das mit dem Ärger und dem Grau“**

Gemeinsam nutzen wir diese Übungseinheit, um der Lebensfreude auf die Spur zu kommen. Jeder Mensch empfindet Glück auf andere Art und Weise und jeder Mensch reagiert darauf auch ganz anders. Weil wir dieses schöne Gefühl im Alltag oft vergessen haben, durchforsten wir unsere Erinnerung. Von dort aus suchen wir Wege, wie sich freudige und farbenfrohe Momente wieder ins Leben integrieren lassen. Und wir sammeln gemeinsam Mut, diesen Momenten auch wirklich Raum zu geben.

#### **Einheit 2: „Natürlich führe ich Selbstgespräche. Manchmal brauch ich halt eine Expertenmeinung“**

Die Antwort auf all Ihre Lebensfragen liegt immer schon in Ihnen selbst. Doch wir hören gar nicht hin, sondern fragen und lesen und lassen beratschlagen... Diese Übungseinheit schult Sie darin, Ihre innere Weisheit auszugraben und schätzen zu lernen. Sie werden erkennen, dass Sie der einzige Mensch sind, der Sie wirklich kennt und dass Sie sich auf sich selbst verlassen können!.

#### **Einheit 3: „Nimm Dir Zeit für Dinge, die Dich glücklich machen“**

Was würden Sie alles gerne mal tun? Und was hindert Sie daran? Diese Übungseinheit zeigt uns auf, welche Mächte in uns verhindern, dass wir Zeit finden, glücklich zu sein. Wir werfen zudem einen Blick auf Zeiträuber und lernen Methoden, ihnen das Handwerk zu legen. Dabei hinterfragen wir, ob Effizienz – das Allheilmittel unserer Zeit – uns zuträglich ist oder ob das Glück nicht möglicherweise dadurch verloren geht.

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **Einheit 4: „Manchmal stehe ich am Rande eines Nervenzusammenbruchs und denke...och... eigentlich könnte ich mich auch setzen“**

Erste-Hilfe-Maßnahmen für mehr Gelassenheit, wenn es um uns herum mal drunter und drüber geht. Wir lernen, wie innere Distanz zu uns und den Dingen sowie der Blick von oben plötzlich Ordnung in das Chaos bringen können. Sie werden erkennen, warum Hügel leichter zu bewältigen sind als Berge. Wir diskutieren, ob in der Ruhe wirklich die Kraft liegt und wir testen neue Strategien, die helfen können, innerlich die Mitte nicht zu verlieren, obwohl äusserlich die Welt unterzugehen scheint.

### **Einheit 5: „Über den Umgang mit schwierigen Zeitgenossen“**

Wer kennt sie nicht, diese Menschen in der Umgebung, die einen scheinbar mit Freude daran hindern, dass man seine Ruhe und seine Glückseligkeit haben kann. Sie schaffen es immer wieder, uns völlig aus dem Gleichgewicht zu bringen und die besten Vorsätze, die man für sein Leben hatte, in Null-komma-nix aufzulösen. Da es meist nicht möglich ist, diese Menschen aus dem eigenen Leben zu entfernen, wollen wir lernen, mit Ihnen umzugehen. Wir blicken in diesem Workshop hinter die Kulissen, erforschen, warum diese Menschen sich so verhalten und demaskieren ihre Routinen. Wir üben, wie wir ihnen künftig anders begegnen können, sodass es für uns eigenes Wohlbefinden zuträglicher ist.

### **Einheit 6: „Mach Dein Ding. Irgendjemand findet es sowieso schlecht“.**

Manchmal kommt es durch...das leise Gefühl, jetzt auf etwas richtig Lust zu haben, irgendwas zu tun oder nicht zu tun, einen neuen Weg einzuschlagen oder auf einen alten Weg zurückkehren zu wollen. In der Regel bleibt es aber ein keimendes Korn, denn der Gedanke „was sollen die anderen oder eine bestimmte Person davon halten?“ stoppt uns auf dem Weg, uns authentisch zu verhalten. Wir versuchen gemeinsam zu ergründen, warum es sich lohnen kann, den eigenen, nur für uns stimmigen Weg zu gehen. Und wir erarbeiten Strategien für den Umgang mit den „Spaßbremsen“ in unserer Umgebung.

### **Einheit 7: „Bevor ich mich aufrege, ist es mir lieber egal“**

Der Ärger über andere oder über Dinge, die geschehen, ist ein zuverlässiger Störer der inneren Seelenruhe und der Lebenszufriedenheit. In dieser Einheit hinterfragen wir die Notwendigkeit, alles auf uns zu beziehen, zu allem Stellung zu nehmen und uns über so vieles Gedanken zu machen. Wir reflektieren, ob wirklich alles, was uns aufregt, das auch tatsächlich wert ist. Und wir erkunden, warum Gleichgültigkeit in wohl überlegten Dosen ein Symbol für Stärke sein kann.

### **Einheit 8: „Wie soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage?“**

Munteres „drauf los plappern“ mag ja ganz unterhaltsam sein, führt aber selten zum gewünschten Ziel. Wir befassen uns in dieser Übungseinheit mit den Vorteilen einer halbwegs durchdachten Kommunikation. Diese soll authentisch sein und insbesondere unseren Bedürfnissen und Wünschen klar Ausdruck verschaffen.

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Viele Kommunikationspsychologen haben sich darüber Gedanken gemacht, wir thematisieren an diesem Abend die „best of“.

### **Einheit 9: „Man muss die Welt nicht verstehen – man muss sich nur darin zurecht finden (A. Einstein)“**

Grübeln Sie? Wollen Sie immer gerne wissen „warum“ und möchten Sie am liebsten alles verstehen? Unsere kognitiven Fähigkeiten haben uns zu dem gemacht, was wir sind. Doch wenn sie uns übermannen, immer da sind und wir vor lauter Denken das Leben vergessen, dann ist es vielleicht an der Zeit, daran etwas zu ändern. Gemeinsam suchen wir Wege, um den kleinen Wundern im Leben wieder Raum zu geben und um die Freude am Staunen wieder zu entdecken.

### **Einheit 10: „Jeder Tag hat sein Licht und seine Schatten. Wichtig ist es, die kleinen Glücksmomente wahrzunehmen, die uns geschenkt werden“**

In diesem Workshop suchen wir den Ausgleich zu all dem Alltagselend, das auf uns einströmt. Wir hinterfragen unsere eigene Wahrheit über die Realität und üben ein, das, was geschieht, immer erst von mehreren Seiten zu betrachten mit dem Ziel, die Seite daran zu finden, die uns zuträglich sein kann. Wir sammeln gemeinsam Ideen, wo das Licht überall versteckt sein kann, wir tauschen uns aus, wie wir die Sonne zwischen den Wolken finden können.

### **Einheit 11: „Ich bin total in mich verliebt!“**

So richtig gut wird das Leben erst, wenn wir aufhören, uns täglich selbst für unsere vermeintlichen Fehltaten und Unzulänglichkeiten zu beschimpfen. Die schlimmsten Kritiker sitzen nämlich nicht in unserer Umgebung, sondern tief verankert in uns drin. Von dort aus vermiesen Sie uns das Leben jeden Tag zuverlässig, manchmal so stark, dass wir weder stolz sein können noch uns freuen können. In dieser Übungseinheit wollen wir Frieden mit dem inneren Kritiker schließen und einen Weg für ein harmonisches Miteinander finden.

### **Einheit 12: „Lächeln und winken!“**

Was tut die Queen, wenn nichts mehr hilft, die Situation ausweglos erscheint und das Chaos die Oberhand gewonnen hat? Genau! Lächeln und Winken. Die Übungseinheit lehrt professionelle Gleichgültigkeit, die überlebenswichtig sein kann, wenn nichts mehr zu retten ist. Wir versuchen herauszufinden, wann der Moment gekommen ist, in dem nur noch Akzeptanz weiterhilft, da jeder Kampf ein Kampf gegen Windmühlen sein würde, der anstrengt, aber nicht zu Ziel führen kann. Die Fähigkeit des kontrollierten und bewussten Aufgebens kann unser Leben leichter machen.

### **Einheit 13: „Ich bin auch noch da!“**

Wir haben früh gelernt, es möglichst allen Menschen Recht zu machen. Die Bedürfnisse der anderen stehen oftmals über den eigenen. Denken wir mal an uns, fürchten wir gleich zum Egomane zu werden. Leider bleibt dabei häufig das schale Gefühl, dass wir zwar immer an die anderen denken, die es uns aber so gar nicht

NATHALIE BERUDE-SCOTT \* HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

RAPPENWEG 72 \* 45359 ESSEN

TELEFON: 0201 - 75 99 76 96

E-MAIL: [BERUDE-SCOTT@SELBST-AUSKUNFT.COM](mailto:BERUDE-SCOTT@SELBST-AUSKUNFT.COM)

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

lohen. In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit der Notwendigkeit, seine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und auch umzusetzen. Wir durchleuten das „schlechte Gewissen“, das auftritt, wenn wir etwas für uns tun oder für andere nicht tun und wir entschärfen das ungute Gefühl, das uns beschleicht, wenn wir mal betont an uns selbst denken.

*Das Honorar richtet sich Dauer und Umfang der gebuchten Vorträge und Workshops und wird individuell mit Ihnen verhandelt. Je nach Veranstaltungsort können zudem Fahrkosten anfallen, die nach dem üblichen km-Satz von 0,30 EUR je gefahrenem Km in Rechnung gestellt werden.*