

## Öffentliche Workshops:

### **Weg zu sich [SELBST] und zu anderen....**

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, 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 Themenabend besteht aus Vortragsteilen, Reflexionsarbeit, praktischen Übungen auch 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!\_

**Alle Workshops können einzeln gebucht werden und sind inhaltlich in sich geschlossen.**

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

*Da die Veranstalter größtenteils eine Mindest- und Höchstteilnehmerzahl festgesetzt haben, bitte ich Sie, sich bei Interesse frühzeitig **beim Veranstalter anzumelden**. Eventuelle Gebühren (Friedensdorf 7,00 EUR je Abend, katholisches Bildungswerk 13,60 EUR je Abend) sind direkt an den Veranstalter zu entrichten*

### [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 gelingen auch Beziehungen zu anderen Menschen!

Leitung: Nathalie Berude-Scott

Katholisches Stadthaus, Bernestraße 5

W413FR0206 Sa 23.03.19 10.00 - 15.00 Uhr

1 Treffen 6 UE Kursgebühr EUR 25,00, incl. Getränke und Unterlagen

### [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.

- Dienstag, **09. April 2019**, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr –  
Bildungszentrum des Friedensdorfs, Rua Hiroshima 1, 4617  
Oberhausen-Schmachtendorf (im Friedensdorf selbst),  
Telefon: 02064-4974-141

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Donnerstag, **11. April 2019**, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr – Katholische Familienbildungsstätte, Bernestr. 5, 45127 Essen, Telefon 0201-8132-237

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

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

- Dienstag, **14. Mai 2019**, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr – Bildungszentrum des Friedensdorfs, Rua Hiroshima 1, 4617 Oberhausen-Schmachtendorf (im Friedensdorf selbst), Telefon: 02064-4974-141
- Donnerstag, **16. Mai 2019**, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr – Katholische Familienbildungsstätte, Bernestr. 5, 45127 Essen, Telefon 0201-8132-237

### **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.

- Dienstag, **18. Juni 2019**, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr – Bildungszentrum des Friedensdorfs, Rua Hiroshima 1, 4617 Oberhausen-Schmachtendorf (im Friedensdorf selbst), Telefon: 02064-4974-141
- Donnerstag, **13. Juni 2019**, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr – Katholische Familienbildungsstätte, Bernestr. 5, 45127 Essen, Telefon 0201-8132-237

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### [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.

- Dienstag, **24. September 2019**, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr – Bildungszentrum des Friedensdorfs, Rua Hiroshima 1, 4617 Oberhausen-Schmachtendorf (im Friedensdorf selbst), Telefon: 02064-4974-141
- Donnerstag, **26. September 2019**, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr – Katholische Familienbildungsstätte, Bernestr. 5, 45127 Essen, Telefon 0201-8132-237

### „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].

- Dienstag, **29. Oktober 2019**, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr – Bildungszentrum des Friedensdorfs, Rua Hiroshima 1, 4617 Oberhausen-Schmachtendorf (im Friedensdorf selbst), Telefon: 02064-4974-141
- Donnerstag, **31. Oktober 2019**, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr – Katholische Familienbildungsstätte, Bernestr. 5, 45127 Essen, Telefon 0201-8132-237

### [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]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Dienstag, **26. November 2019**, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr –  
Bildungszentrum des Friedensdorfs, Rua Hiroshima 1, 4617  
Oberhausen-Schmachtendorf (im Friedensdorf selbst),  
Telefon: 02064-4974-141
- Donnerstag, **28. November 2019**, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr – Katholische  
Familienbildungsstätte, Bernestr. 5, 45127 Essen,  
Telefon 0201-8132-237