

## Öffentliche Workshops:

diese Reihe endet in 2019:

### **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!

Jeder Themenabend besteht aus Vortragsteilen, Reflexionsarbeit, praktischen Übungen auch natürlich Raum für Gespräche und Austausch.

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

*Da die Veranstalter größtenteils eine Mindest- und Höchstteilnehmerzahl festgesetzt haben, bitte ich Sie, sich bei Interesse frühzeitig **beim Veranstalter anzumelden**. Eventuelle Gebühren 2019 (Friedensdorf 7,00 EUR je Abend, katholisches Bildungswerk 13,60 EUR je Abend) sind direkt an den Veranstalter zu entrichten*

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### „Ich mach mir die Welt, worldwide-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.

- 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

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Neue Wege in 2020:

Wir beginnen das neue Jahr mit einer neuen Reihe, bei der Übungen und praktisches Erleben noch mehr im Vordergrund stehen werden als bisher. Natürlich wird auch weiterhin Ihre Persönlichkeitsentwicklung Ziel unserer gemeinsamen Arbeit sein. Wir werden uns verstärkt der Umsetzbarkeit gewonnener Erkenntnisse widmen, damit Sie praktisch angewandte Psychologie ganz leicht in Ihren Alltag integrieren können und die Vorteile erfahren können.

## 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.

Ob Sie alle Einheiten im Block buchen oder nur zu einzelnen Abenden kommen, liegt in Ihrem Ermessen. Sicher ist, dass jede Einheit Sie dabei unterstützen wird, Glückseligkeit zu spüren und Ihrem Dasein etwas mehr Freude abzugewinnen zu können!

Anmeldungen für die Workshops sind nur direkt beim Veranstalter möglich: (bitte frühzeitig, da Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen vorgegeben sind!)

**Bildungszentrum des Friedensdorfs**, Rua Hiroshima 1, 4617 Oberhausen-Schmachtendorf, Telefon: 02064-4974-141,  
jeweils 19.00 Uhr bis 20.45 Uhr  
Gebühren je Termin inkl. Unterlagen: 7,50 EUR

**Katholische Familienbildungsstätte**, Bernestr. 5, 45127 Essen,  
Telefon 0201-8132-237  
jeweils 19.00 Uhr bis 21.15 Uhr  
Gebühren je Termin inkl. Unterlagen: 15,00 EUR

# [SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## 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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **21. Januar 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **23. Januar 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)

## 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!.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **03. März 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **05. März 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)

# [SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## Einheit 3:

### „Nimm Dir Zeit für Dinge, die Dich glücklich machen“

Was würden Sie alles gerne mal tun? Und was hindert Sie daran? Diese Übungsheit 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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **31. März 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **02. April 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)

## 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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **05. Mai 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **07. Mai 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### 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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **02. Juni 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **04. Juni 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)

### 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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **25. August 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **27. August 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)

# [SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## 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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **22. September 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **24. September 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)

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

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **17. November 2020** in Oberhausen (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

Donnerstag, **19. November 2020** in Essen (19.00 Uhr bis 21.15 Uhr)