

# [SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## **Endlich, es geht weiter!**

Nach einer notgedrungenen „Corona-Pause“ geht es mit unserer neuen Reihe ab Juni 2020 im Friedensdorf (ab sofort: Lanterstr. 21, 46539 Dinslaken) weiter!

Die Damen vom Bildungswerk des Friedensdorfes haben sich sehr dafür eingesetzt, dass wir die Workshopreihe – wenn auch unter leicht veränderten Gegebenheiten – so bald wie möglich wieder fortsetzen können.

Die Teilnehmerzahl ist bis auf weiteres auf 7 Personen begrenzt, die Mindestabstandsregeln und sonstige Hygieneregeln werden natürlich eingehalten. Aufgrund der Auflagen des Veranstalters besteht Mundschutzpflicht und es erfolgt eine Temperaturmessung bei Einlass.

Ich bin zuversichtlich, dass wir trotzdem eine angenehme Atmosphäre haben werden. Sicherheit hat nun aber derzeit mal Priorität.

Damit keine Interessenten abgewiesen werden müssen, bitte ich Sie eindringlich, sich möglichst früh und vor allem verbindlich beim Friedensdorf anzumelden!  
Telefon: 02064-4974-141

Wir sind nun auch nicht mehr im Friedensdorf ansich, sondern in deren Verwaltung: Lanterstr. 21, 46539 Dinslaken, das ist nicht weit entfernt. Wie immer werden Sie von einer Mitarbeiterin des Friedensdorfes dort erwartet werden, damit wir uns finden!

Kosten je Übungseinheit (an das Friedensdorf zu zahlen): 7,50 EUR  
Uhrzeit: jeweils 19 Uhr bis 20.45 Uhr

Ich freue mich sehr darauf, Sie bald endlich (wieder) zu sehen!

## 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 abgewinnen zu 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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **09. Juni 2020** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

# [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.

Termine (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

Dienstag, **07. Juli 2020** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

## 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, **25. August 2020** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

# [SELBST]AUSKUNFT

HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

## 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, **22. September 2020** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

## 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, **17. November 2020** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)