

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Und los geht's....

Corona ist nicht vorbei, doch die aktuellen Regeln ermöglichen ist, dass wir wieder Workshops durchführen können.

Über die jeweils geltenden aktuellen Regeln informiert Sie der Veranstalter.  
Aktuell ist es „3 G“.

### 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!

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, meine Tätigkeit ist ehrenamtlich): 7,50 EUR

Uhrzeit: jeweils 19 Uhr bis 20.45 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.

**Donnerstag, 16. September 2021** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 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“.

**Dienstag, 09. November 2021** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

### 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.

Termin (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

**Mittwoch, 26. Januar 2022** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

# [SELBST]AUSKUNFT

## HEILPRAKTIKERPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

### **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.

Termin (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

**Donnerstag, 17. März 2022** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

### **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.

Termin (Anmeldung und Veranstaltungsort siehe oben):

**Mittwoch, 11. Mai 2022** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

### **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.

**Mittwoch, 24. August 2022** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

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

### **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 lohnen. 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 unguete Gefühl, das uns beschleicht, wenn wir mal betont an uns selbst denken.

**Donnerstag, 27. Oktober 2022** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)

### **Einheit 14:**

#### **„Beziehung? Super! Jetzt lösen wir gemeinsam die Probleme, die wir allein vermutlich nie gehabt hätten“**

Dummerweise ist das Thema „glückliche Beziehung“ nicht durch, wenn man einmal zusammengefunden hat. Vielmehr fängt die gemeinsame Arbeit an der Beziehung dann erst richtig an. Manchmal schläft sie auch ein... und das Alltagsgrau dominiert die Gefühle und führt zu mangelndem Wohlbefinden. In dieser Übungseinheit wollen wir inneren Abstand nehmen. Vom Grau. Vom täglichen Wahnsinn, Vom Kleinkrieg. Und wir wollen Ideen sammeln, wie es leichter und sonniger werden kann im Alltag mit dem Partner. Zudem haben Sie Gelegenheit zu erkennen, dass Sie allein vielmehr tun können und viel mehr Einfluss auf das gemeinsame Wohlergehen haben, als Sie es bisher dachten.

**Montag, 28.11.2022** in Dinslaken (19.00 Uhr bis 20.45 Uhr)