

## **Neuer Starttermin: Wachstumsgruppe 2019**

### **Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen:**

#### **„Kraft in der Krise“**

Ein Trauma - z.B. die Diagnose Krebs, Trennung, Tod, dramatische Geburt, Kündigung, Gewalterlebnis - bringen unweigerlich das Erleben von Lebensgefahr und Angst (bis Panik) mit sich. Was tun, wenn die Kraft scheinbar wie „weggeblasen“ ist? Erstarren, resignieren oder aufgeben sind menschliche Reaktionen. Daneben gibt es den Wunsch nach Flucht oder das tatsächliche Flüchten in Ablenkungsmanöver (TV-Sucht, Kontrollsucht, Alkoholkonsum, Internet-/Spielsucht etc.). Was tun? Wie können Krisen aktiv bewältigt werden, welche Wege und Interventionen gibt es? Wie können Ressourcen wieder aktiviert werden? Wie stärke ich meine Widerstandskraft (Resilienz)? Und wie kann ich Stress regulieren?

Diese und weitere Fragen werden wir beantworten und mit Hilfe der geschlechtsbewussten Gestalttherapie begleiten wir Sie.

**Geschlechtsbewusste Gestalttherapie** ist eine Haltung den Menschen gegenüber, die im Alltag (persönlich, familiär, beruflich) praktische Konsequenzen hat. Es geht um Beziehungen und Kontakt zu sich selbst und um das WIE im Hier und Jetzt.

Es geht *nicht* um Illusionen und darum, die Erwartungen anderer zu erfüllen mit dem Preis der Selbstaufgabe, Unzufriedenheit und Verletzung. Wachstum ist hier das richtige Wort: spontaner, ehrlicher, lebendiger und glücklicher werden bzw. sein.

Den eigenen Kern, das wirkliche Wesen mehr wertschätzen und lieben (lernen). Halberledigtes vollenden („Gestalten schließen“) und sich trauen, neue Wege zu gehen und zwar Schritt für Schritt ohne Krücken ... . Leben ist dann mehr als Über – leben!!!

**Geschlechtsbewusste Gestalttherapie** ermöglicht es, sich von krankmachenden Gedanken, Emotionen, Ängsten, Bedingungen/ Beziehungen zu trennen und sich ohne Schmerzen, schlechtem Gewissen und Ängsten auf eigene, freie Füße zu stellen für ein selbstbestimmtes Leben.

Ein Jahr bewusst zusammen zu gehen, in einer Gruppe, die Kontinuität und Sicherheit bietet, dazu laden wir alle InteressentInnen herzlichst ein.

#### **Mögliche Themen:**

- Trauma und Schockerleben (z.B. Tod, Suizid, Trennung, schwere Krankheitsdiagnose bei sich selbst / PartnerIn etc., Unfall, Gewalterlebnis)
- Dissoziatives Erleben („wie zwei“, Kopf und Körper, „stehe neben mir“) wahrnehmen und verstehen
- Unterdrückte Gefühle wahrnehmen und adäquat ausdrücken (z.B. Wut, Ärger, Aggression, Schmerz, Trauer, Ohnmacht)
- Sinn und Unsinn des Lebens – einige philosophische Betrachtungen
- Schuld – und Schamgefühle abwehren bzw. überwinden (warum gerade ich?)
- Leben mit Handicap in Partnerschaften (z.B. Störungen in der Sexualität)
- Leben statt Überleben allgemein (Anfangen und Warten)
- Stärkung der inneren und äußeren Kraftquellen (Ressourcenorientierung und Resilienzförderung) sowie Schutzfaktoren kennen und fördern
- Das „12 Punkte Programm“ von H. Wendel und T. Schmidt

Mit den Methoden aus der geschlechtsbewussten Gestalttherapie (z.B. Polaritätsarbeit und „leerer Stuhl“), Körperarbeit, Familienaufstellung, Achtsamkeitsübungen, Traumanalyse, Dialog- und Resonanzübungen, Selbstwirksamkeitsübungen, Phantasie Reisen u.v.m. kann an diesen Themen intensiv gearbeitet werden.

**Leitung/Anmeldung:**

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Schmidt, Internist, Gastroenterologe, Gestalttherapeut in Ausbildung, Dozent für Innere Medizin der TU-München, umfangreiche wiss. Tätigkeit auf dem Gebiet der funktionellen Erkrankungen des Verdauungstrakts, seit 2017 leitender Oberarzt in der Helios Klinik Attendorn

Dipl. Psychologin Heidrun Wendel, approbierte Psychotherapeutin, zertifizierte Europäische Psychotherapeutin, anerkannte Lehrtherapeutin, seit über 30 Jahren in eigener Praxis in Kierspe und Lüdenscheid tätig sowie international als Trainerin aktiv

**Ort:****Neubeginn e. V.**

Haus Minte

Mintenbecker Str. 16

58515 Lüdenscheid

Tel./Fax: 02351/7005; E-Mail: [info@neubeginn-eV.de](mailto:info@neubeginn-eV.de); [www.neubeginn-eV.de](http://www.neubeginn-eV.de)

**Termine (freitags):**

I. 22. Februar 2019

II. 22. März 2019

III. 05. April 2019

IV. 17. Mai 2019

V. 28. Juni 2019

VI. 12. Juli 2019

VII. 13. September 2019

VIII. 25. Oktober 2019

IX. 08. November 2019

X. 13. Dezember 2019

**Zeiten:**

ab 17.00 Uhr Begrüßung/ Tee/ lockerer Austausch

18.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr Gruppenarbeit anschl. Ausklang bis 20.30 Uhr

**Kosten:** 10 x 88,-€ / Abend = 880,- € Komplettpreis

Ratenzahlung möglich

Anreise vorher und Übernachtung mit Frühstück im Hause möglich

Quereinstieg nur nach Absprache möglich!

Das Gruppenangebot kann auch als Kennenlernen der geschlechtsbewussten Gestalttherapie genutzt werden, um sich für eine geschlechtsbewusste Gestaltpädagogik/-beratungs- und Gestalttherapieausbildung im Höferhofer Institut zu interessieren.

Neue Ausbildungsgruppe in 2019; Termine stehen fest.

Weitere Infos/ Flyer bei der Leitung oder bei Neubeginn e.V. erhältlich.

**Heidrun Wendel & PD Dr. med. Thomas Schmidt**

**Höferhofer Institut für Gestalttherapie, Beratung und Prävention**

Höferhof 36

58566 Kierspe

Tel.: 02359/6781

E-Mail: [heidrunwendel@t-online.de](mailto:heidrunwendel@t-online.de); [www.hoeferhofer-institut.de](http://www.hoeferhofer-institut.de)