

Neuer Starttermin: Wachstumsgruppe 2020

Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen:

„Mehr als nur ein wenig traurig – wirksame Hilfen gegen Antriebs-, Freud- und Lustlosigkeit im Leben“

Psychische Erkrankungen gelten gesellschaftlich noch immer als Tabu und Makel. Sie werden oft verkannt, verharmlost oder *nur* mit Psychopharmaka behandelt. Wir wollen Betroffenen helfen:

Neu zu denken (z.B. raus aus dem Grübelkarussell)

Neu zu fühlen (z.B. raus aus der Opferrolle)

Neu zu leben (z.B. selbstbestimmt)

Haben Sie den Mut zu einem ersten Schritt aus Rückzug und Isolation/ Enttäuschung. Wir begleiten Sie als Mann/ Frau -Team (Internist und Psychologin) beim Gehen auf ihrem Weg mit Hilfe der geschlechtsbewussten* Gestalttherapie.

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:

- **Krank ohne ärztlichen Befund?!**
- **Depressiv oder posttraumatische Belastungsstörung!?**
- **Mobbing/ Stress am Arbeitsplatz – aushalten oder gehen?!**
- **Konflikte in der Partnerschaft – Trennung oder Bleiben?!**
- **„Ausgelaufen wie eine Batterie“ – Burnout und Leere im Leben**
- **Leben oder Überleben – wenn das Leben nicht im Gleichgewicht (Essstörung, Sucht, Co-Abhängigkeit) ist**
- **Gefühle (z.B. Ärger, Wut, Aggression) wahrnehmen und adäquat ausdrücken versus Autoaggressionen**
- **Scham und Schuld verabschieden und neuen Sinn im Leben entdecken**

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, Diabetologe, Gestalttherapeut, 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; www.neubeginn-eV.de

Termine (freitags):

I. 27. März 2020

II. 24. April 2020

III. 15. Mai 2020

IV. 19. Juni 2020

V. 17. Juli 2020

VI. 21. August 2020

VII. 25. September 2020

VIII. 30. Oktober 2020

IX. 27. November 2020

X. 11. Dezember 2020

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 97,-€ / Abend = 970,- € 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 2020; 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

www.hoeferhofer-institut.de