

# Holzhofgasse im Gespräch

Ab Oktober 2006 setzen wir unsere Reihe von informativen Vorträgen und Diskussionsrunden für Interessenten zu Themen aus dem Bereich der Psychotherapie fort.

Wenn Sie Ideen und Wünsche haben, worüber Sie gern mehr erfahren würden, lassen Sie es uns wissen. Sprechen Sie uns an, direkt, per Internet, telefonisch oder über den Praxisbriefkasten. Wir freuen uns, Ihre Ideen aufgreifen und in die künftige Auswahl der Themen einfließen lassen zu können.

Bei Interesse an einer Teilnahme empfehlen wir, sich rechtzeitig telefonisch oder per Email anzumelden, da nur eine begrenzte Zahl von Plätzen zur Verfügung steht.

Für die TeilnehmerInnen wird je Person und Veranstaltung ein Unkostenbeitrag von 2 Euro erhoben.

---

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS  
HOLZHOFGASSE

Dipl.-Psych. Olaf Altner

**Tel.:**  
0351 / 899 60 502

**Fax:**  
0351 / 895 11 93

**Internet:**  
[altner@holzhofgasse.de](mailto:altner@holzhofgasse.de)  
[www.holzhofgasse.de](http://www.holzhofgasse.de)

**Postanschrift und Veranstaltungsort:**  
Holzhofgasse 9  
01099 Dresden

**Erreichbarkeit:**  
Straßenbahn 11 (Pulsnitzer Str.)  
Straßenbahn 6, 13 (Bautzner/Rothenburger Str.)  
Straßenbahn 3, 7, 8 (Albertplatz)

---

© Praxis Holzhofgasse. Alle Rechte vorbehalten.  
Stand: 25.09.2006

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS  
HOLZHOFGASSE

# HOLZHOFGASSE IM GESPRÄCH



Vortragsreihe

**Programm  
Herbst 2006**

Mittwoch, 18. Oktober 2006  
17.30 Uhr

## **Selbstwert – Selbstzuwendung – Selbstakzeptanz**

„Selbstwert“, „Selbstakzeptanz“, „Selbstzuwendung oder „Selbstvertrauen“ sind auch im Alltag immer häufiger verwendete Begriffe geworden. Meinen sie alle dasselbe? Oder ist es wichtig Unterschiede zu machen? Im Vortrag soll ein erklärendes und integrierendes Modell für all diese Begriffe und dem was an psychischer Realität darunter verstanden werden kann vorgestellt werden. Therapeutische Strategien und Methoden zum Aufbau und zur Pflege des Selbstwertes werden skizziert, wobei besonders auf das Phänomen der Selbstakzeptanz als unumgängliche Basis für das Selbstwerterleben eingegangen wird.

Dipl.-Psych. Olaf Altner  
Psychologischer Psychotherapeut  
Praxis Holzhofgasse

Mittwoch, 15. November 2006  
17.30 Uhr

## **MOBBING erkennen und behandeln**

Unter dem Begriff „Mobbing“ versteht man feindseliges Verhalten am Arbeitsplatz. Es handelt sich um ein in der modernen Arbeitswelt leider weit verbreitetes Phänomen, das neben erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen für Betroffene auch volkswirtschaftlichen Schaden anrichtet. Im Vortrag werden zunächst Antworten auf die Fragen gegeben, was Mobbing tatsächlich ist (und was nicht), wie und warum sich Mobbing-Prozesse entwickeln, welche Faktoren das Risiko für Mobbing erhöhen, und welche Anteile am Mobbing-Geschehen bei Täter und Opfer liegen. Schließlich werden Möglichkeiten zur Vorbeugung von Mobbing sowie zur therapeutischen Einflussnahme auf die psychischen Folgen bei Mobbing-Betroffenen diskutiert.

Dipl.-Psych. Guido Weißhahn  
Psychologischer Psychotherapeut  
Praxis Holzhofgasse

Mittwoch, 13. Dezember 2006  
17.30 Uhr

## **Von Motivation und Hürden – Wie ändere ich „alte Gewohnheiten“ und wie nicht?**

Das kennen Sie doch auch, dass Sie mit Elan ins neue Jahr starten und spätestens nach drei Wochen Ihre Vorsätze „vergessen“ haben. Die „alten Gewohnheiten“ sind eben stärker, und diese zu ändern ist schwieriger als gedacht. Wer eine Therapie macht, ist ständig mit dem Thema Änderung konfrontiert und auch mit den Widerständen, die sich dabei ergeben. Der Vortrag widmet sich daher dem Thema „Änderungsmotivation“. Ich möchte Ihnen näher bringen, wie man sich schwerer macht, was ohnehin schwer genug ist, und wie Sie die Hürden überwinden können. Das nächste Jahr kommt bestimmt...

Dipl.-Psych. Sven Leinert  
Psychologischer Psychotherapeut  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Dresden-  
Friedrichstadt