Holzhofgasse im Gespräch

Ab Ende Oktober 2007 setzen wir unsere Reihe von informativen Vorträgen und Diskussionsrunden für Interessenten zu Themen aus dem Bereich der Psychotherapie und Psychologie 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
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: 22.10.2007

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
HOLZHOFGASSE

HOLZHOFGASSE IM GESPRÄCH

Vortragsreihe

Programm
Herbst 2007

24. Oktober 2007, um 17.30 Uhr

Ist Glück wirklich nur Glückssache? Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Jeder wünscht sich persönliches Glück im Leben. Die Positive Psychologie beschäftigt sich unter anderem mit dem Phänomen Glück und den Bedingungen, die es begünstigen können. Es werden ausgewählte Ergebnisse dieser neuen Forschungsrichtung vorgestellt, z.B. zu den Fragen, ob Geld glücklich macht, welche Formen von Glück es gibt und was man selber dafür tun kann, sich glücklich im Leben zu fühlen.

Dipl.-Psych. Olaf Altner
Psychotherapiepraxis
Holzhofgasse 9, Dresden

14. November 2007, um 17.30 Uhr

Essen als Problem? Über die Hintergründe von Essstörungen

Ohne uns zu ernähren, können wir nicht überleben. Essen begleitet uns tagtäglich. Es gibt jedoch auch Gründe zu essen, die weder mit gesunder und lebensnotweniger Ernährung noch mit Genuss zu tun haben und wo mehr, weniger oder anders gegessen wird, als eigentlich gewollt. Das wirkt sich dann oft auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ungünstig aus und kann bis in die Krankheit führen.
Im Vortrag soll daher näher beleuchtet werden, welche Hintergründe das Essverhalten beeinflussen und zum Problem werden können. Es soll dabei erläutert werden, wie typische Essstörungen entstehen können und Anregungen gegeben werden, sich mit Essverhalten auseinander zu setzen.

Dipl.-Psych. Regina John
Psychotherapiepraxis
Altenbergerstrasse 19, Dresden

12. Dezember 2007, um 17.30 Uhr

Das Netz der Gefühle - Arbeit an und mit Emotionen in der Psychotherapie

Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres Lebens. Sie bereichern den Alltag und lassen uns Unterschiede in Beziehungen und verschiedenen Situationen deutlich erleben. Gefühle geben unserem Leben Intensität und Lebendigkeit. Manche Gefühle haben zudem eine wichtige Signal-, Warn- und Überlebensfunktion. Deshalb ist es hilfreich, sich mit seinen Gefühlen befassen und diese als wichtigen Teil der Existenz anzuerkennen. Viele Menschen vermeiden oft vor allem unangenehme Emotionen. Vielleicht sehen sie diese als Schwäche an, vielleicht fürchten sie, diese Gefühle nicht aushalten zu können, wenn sie diese erst einmal richtig wahrnehmen. Manchmal erwachsen daraus Probleme: einige Menschen spüren gar keine Gefühle mehr, andere sehen sich mit Gefühlstürmen konfrontiert, in denen sie das Gefühl haben, vollkommen überflutet zu werden und nicht mehr handlungsfähig zu sein. Im Vortrag sollen die Funktionen der wichtigsten Gefühle sowie angemessene Formen der Gefühlsregulation vorgestellt werden.

Dipl.Psych. Sven Leinert, Psychologoscher Psychotherapeut; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Dresden-Friedrichstadt