

Holzhofgasse im Gespräch

Ab Oktober 2008 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.

Das jeweils aktuelle Programm und ein Archiv der bisherigen Veranstaltungen finden Sie unter www.holzhofgasse.de.

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

Die Vortragsreihe ist bei der Ostdeutschen Psychotherapeutenkammer als Fortbildungsveranstaltung anerkannt (2 Punkte Kat. A). Fachkollegen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

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: 25.09.2008

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
HOLZHOFGASSE

HOLZHOFGASSE IM GESPRÄCH



Vortragsreihe

**Programm
Herbst 2008**

22. Oktober 2008, 17.30 Uhr

Mit Achtsamkeit zu mehr Wohlbefinden und Stresstoleranz

Jeder kennt das Gefühl gestresst zu sein und sich vor lauter Unruhe immer mehr zu verzetteln. Die Verhaltenstherapie hat in den letzten Jahren die heilsamen Stress reduzierenden Wirkungen des psychischen Zustands der „Achtsamkeit“ anerkannt und in ihr Methodenrepertoire integriert. Ausgehend von den Fragen, was Achtsamkeit ist und wie sie geübt werden kann, wird der Vortrag einen Bogen über ihre historischen Wurzeln, heutigen Anwendungen bis hin zu interessanten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung schlagen. In kurzen Übungen können Sie, wenn Sie wollen, den Zustand der Achtsamkeit selbst erleben.

Dipl.-Psych. Olaf Altner
Psychotherapiepraxis Holzhofgasse

12. November 2008, 17.30 Uhr

Genuss und Selbstfürsorge

„Jetzt genieße das doch einfach mal!“, „Du musst einfach besser abschalten!“ und „Tu Dir doch einfach mal was Gutes!“ – wer kennt solche Sätze nicht? Und wer weiß nicht, dass diese oft leichter über die Lippen kommen als dass sie umgesetzt werden können. Obwohl es am Anfang unseres Lebens fast ausschließlich darum geht, „genussvoll“ ins Leben zu starten, geht den meisten Menschen im Alltagsstress die Fähigkeit zur Selbstfürsorge verloren. Und gerade wer in einer schwierigen Lebenssituation steckt und wenn sich Probleme aufhäufen, der Blick ist dann eher auf das gerichtet, was gerade nicht geht oder was Schmerzen bereitet. Aber auch die andere Seite kommt vor – Menschen, die ihr Leben zu genussvoll gestalten und darüber den Pflichten und Aufgaben, die das Leben stellt, nicht mehr nachkommen können. Der Vortrag soll Ihnen Anreize mit vielen praktischen Ratschlägen geben, wie Genuss (wieder) das werden kann, was er ist – alltäglich. Und er soll dabei helfen, ein Gleichgewicht zwischen Selbstfürsorge und der Erledigung von Pflichten zu finden.

Dipl.-Psych. Bianca Rodenstein
Psychotherapiepraxis Bergmannstraße

10. Dezember 2008, um 17.30 Uhr

Warum ist es so schwierig, sich zu ändern?

Das neue Jahr steht bevor und mit ihm auch die „guten Vorsätze“. Wie sieht es denn mit den Vorsätzen für das Jahr 2008 aus? Sind Sie mit viel Elan gestartet? Und dann?

Der Vortrag widmet sich der Frage, warum es (oft) so schwierig ist, sich zu ändern. Nicht nur zum Jahreswechsel, auch in der Therapie, in der Partnerschaft, im beruflichen Alltag... Warum fallen wir in alte Verhaltensmuster zurück, obwohl wir es doch eigentlich besser wissen? Warum hat der „gesunde Menschenverstand“ manchmal so wenig Einfluss auf unsere Gefühle? Gibt es Ansätze, die helfen könnten?

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