

# Holzhofgasse im Gespräch

Ab November 2010 setzen wir unsere Reihe von informativen Vorträgen und Diskussionsrunden für Interessenten zu Themen aus dem Bereich der Psychotherapie und Psychologie fort.

Diesmal beschäftigen sich zwei ReferentInnen mit aktuellen Themen der deutschen Psychotherapielandschaft, der Schematherapie und achtsamkeits-basierter Stressbewältigung (MBSR).

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](http://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](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)

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS  
HOLZHOFGASSE

# HOLZHOFGASSE IM GESPRÄCH



Vortragsreihe

**Herbst 2010**

**Mittwoch 10.11.10 um 17.30 Uhr:**

## **Schematherapie**

In der von Jeffrey Young, und Janet Klisko vertretenen Schematherapie geht es um das Erkennen und Bearbeiten ungünstiger Schemata, die es den Betroffenen erschweren oder verunmöglichen insbesondere im zwischenmenschlichen Kontext situationsadäquat und funktional reagieren zu können. So bleiben Betroffene in einem dysfunktionalen Muster von Grundannahmen, Denkmustern und Bewältigungsstrategien kognitiv, emotional und auf der Verhaltensebene gefangen und zementieren negative Erwartungen bezüglich ihrer selbst und/oder ihrer Umwelt. In der Schematherapie geht es nach einer Einschätzung der 18 bekannten dysfunktionalen Schemata, um kognitive, erlebnisbasierte, verhaltensbezogenen und interpersonelle Strategien, die eine Schemaheilung unterstützen.

In dem Vortrag soll es darum gehen, einen kurzen theoretischen Abriss dessen zu geben, was die Schematherapie ausmacht:

mit dem Fokus auf der kognitiven Arbeit, dem emotionalen Zugang mit Vorstellungsbildern und den Motivationsmöglichkeiten zur Verhaltensveränderung.

Diplom-Psychologin MA Sabine Laniado  
Psychologische Psychotherapeutin  
Privatpraxis für Psychotherapie,  
Coaching (Lebens-/Berufsberatung), Supervision  
Radeberger Straße 14b, 01099 Dresden

**Mittwoch 08.12.10 um 17.30 Uhr:**

## **Informationsabend: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR\*)**

Wer kennt das nicht aus seinem Alltag, wenn Dinge nicht wie geplant laufen, man etwas Wichtiges vergessen hat, Zeitdruck entsteht und wir uns gestresst fühlen. Oder wir stehen immer wieder unter Dauerbelastungen durch Beruf, Familie, eigene Ansprüche und die gefühlte Erholung nimmt nach einem Wochenende oder einem Urlaub sehr schnell wieder ab.

Wie wir im Stress ruhiger, klarer, entspannter und mitfühlender mit uns selbst und anderen sein können, vermittelt der 8-wöchige Gruppenkurs in achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction\*) des amerikanischen Verhaltensmediziners Prof. Jon Kabat-Zinn. Zum Informationsabend werden das Kursprogramm und das Phänomen der Achtsamkeit vorgestellt. Durch 1-2 kurze angeleitete Übungen ist es möglich, Achtsamkeit zu erfahren. Es wird u.a. erläutert für wen dieses Programm geeignet ist und für wen nicht. Kurze Einblicke in die Forschung und die Gelegenheit für Fragen und Diskussionen runden den Abend ab.

Interessenten haben die Möglichkeit, sich für einen Kurs Anfang 2011 vormerken zu lassen.

Diplom-Psychologe Olaf Altner  
Psychologischer Psychotherapeut  
in Ausbildung zum MBSR-Lehrer  
Psychotherapiepraxis Holzhofgasse Dresden