

Lebe Dein Potential



**Programmheft
2023**

Wir freuen uns,

dass Du Dich für unser Angebot interessierst!

Das Jahr 2023 ist für uns ein ganz besonderes Jahr, denn vom 01.01.2023 an dürfen wir Euch unser Beratungs- und Coachingangebot unter dem gemeinsamen Dach

**Potentialheber
Overesch & Schehler GbR**

präsentieren.

Wir bieten Euch systemische Beratung und systemisches Coaching im Einzelkontakt oder für Paare an. Darüber hinaus könnt Ihr bei uns an Personenaufstellungen in Gruppen teilnehmen, was die Einzelarbeit wertvoll ergänzen kann.

Für Eltern und Interessierte bieten wir Online-Vorträge zu Themen rund um die Stärkung und Heilung der seelischen Gesundheit von Kindern. Dabei gibt es hilfreiche Impulse für Euch zur liebevollen Begleitung Eurer eigenen Kinder und zudem für Euch selbst zur Bewältigung eigener Verletzungen aus der Kindheit.

Außerdem haben wir für Euch Meditationskurse in unserem Programm als eine wirksame Methode zur Entspannung, Selbstwahrnehmung und Stressreduktion.

Männer können zudem an zwei inspirierenden Tagesseminaren teilnehmen. Die rein männliche Gruppe bietet einen Rahmen, der starke Energien und Gefühle erlaubt. In diesem Rahmen können sich die Männer den Themen, die sie heute herausfordern, annähern und neue Perspektiven entdecken.

Im Folgenden findet Ihr nähere Erläuterungen zu den einzelnen Angeboten sowie eine Terminübersicht.

Wir freuen uns, wenn Dich das Angebot anspricht. Falls Du noch Fragen hast, sende uns gerne eine E-Mail oder rufe uns einfach an. Die Kontaktdaten stehen auf der Rückseite des Heftes.

Viele herzliche Grüße und hoffentlich bis ganz bald bei uns im Seminarraum oder Online.

Tanja und Werner

Familienaufstellungen - Aufstellungsabende/-nachmittage

Eine Aufstellung ist eine Methode bzw. Therapieform, die eine unbewusst wirkende Verstrickung innerhalb eines Systems (Familie, Arbeitsumfeld, Nachbarschaft, Freunde etc.) sichtbar macht und diese zum besten Wohle aller Beteiligten auflösen kann. Sie wirkt auch ohne Anwesenheit der Beteiligten. Es reicht, wenn die Person, die etwas verändern oder auflösen möchte, anwesend ist.

Eine Aufstellung wirkt sich, wenn der Heilungsprozess körperlich und emotionsfokussiert verläuft und die Dynamiken des Lebens eingehalten werden, immer positiv stärkend aus, manchmal anders als die Person dachte, aber immer sinnvoller, als die Person erwartet hat.

Bei den Aufstellungen arbeiten wir gemeinsam in einer Gruppe, wobei einige Personen ihr Thema aufstellen können und andere als Stellvertreter teilnehmen. Eine Aufstellung ist für beide, Aufstellende und Stellvertreter, sehr erfahrungs- und erkenntnisreich, sie wirkt schnell, ist tief und umfassend.

Online Vorträge zur seelischen Gesundheit von Kindern

1. Die Grundbedürfnisse von Kindern

In den ersten Lebensjahren werden die wichtigsten Grundlagen für ein erfülltes Leben geschaffen. Dabei stellt die Erfüllung der fünf Grundbedürfnisse nach Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und Liebe die wichtigste Erfahrung dar. Eltern erhalten an diesem Abend Anregungen, diese Kernbedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen, so dass diese eine stabile Persönlichkeit entwickeln können.

2. Frühe Traumatisierungen bei Kindern

In diesem Vortrag geht es um frühe Entwicklungs Traumata von Kindern rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten drei Lebensjahre. Betroffene Kinder zeigen oft einen Mangel an Selbstregulationsfähigkeiten und sind längerfristig nur schwer in der Lage, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

3. Familie als System

In einem Familiensystem hängen alle Mitglieder vergleichbar einem Mobilé energetisch zusammen. Kinder reagieren auf Dysregulationen und Ängste, die sie bei den Eltern wahrnehmen, und sorgen durch Übernahme von Energien oder Symptomen für einen Ausgleich im System. An diesem Abend wird zur Wiederherstellung einer gesunden Balance die Methode der Aufstellungsarbeit vorgestellt.

4. Kinder als Symptomträger

Kinder können durch ihr Verhalten oder ihre Krankheiten aufzeigen, welche Themen in Familie oder Umfeld dringend gelöst bzw. geheilt werden müssen. Zudem kann es sein, dass ihr Verhalten Teil einer speziellen Überlebensstrategie ist. An diesem Abend wollen wir Beispiele für herausforderndes Verhalten (wie Zerstörungswut, Hyperaktivität oder Bettnässen) unter diesem Blickwinkel genauer betrachten.

Einführung in die Meditation

Die Gegenwart ist die einzige Zeit, in der wir wirkliche Erfahrungen machen, in der wir wahrnehmen, lieben, lernen, handeln, uns wandeln und Hoffnung erfahren können. Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, die uns jemals gegeben ist.

In diesem vierteiligen Einführungskurs geht es darum, erste Meditationserfahrungen zu sammeln und verschiedene Meditationstechniken auszuprobieren, um mehr und mehr in diesen gegenwärtigen Moment einzutauchen. Meditation ist ein Angebot, sich selbst zu entdecken und Zugang zum eigenen Inneren zu bekommen, zur spirituellen Seite unseres Seins. Sie kann Impulse für persönliche Weiterentwicklung und zum Leben der eigenen schöpferischen Kraft geben.

Meditation und Achtsamkeit wird inzwischen im Rahmen der Therapie oder Prävention einer Vielzahl verschiedener psychischer und körperlicher Störungen und Probleme eingesetzt. Sie hilft uns, in unserem oft so hektischen Alltag, wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu finden und einen Ausgleich von An- und Entspannungszuständen zu erfahren.

Männer-Tagesseminare

Erster Männertag: Typen - Rollen - Klischees

Es gibt viele Männertypen, vom knallharten Macho bis hin zum weichen, gefühlsbetonten und vorsichtigen Mann. Wo stehst Du auf dieser Skala? In welchen Situationen brauchen wir mal mehr vom Macho-Typ und mal mehr vom weichen Typ? Und können wir das wahrnehmen und steuern?

An diesem Männertag werden wir uns verschiedenste Mann-Typen näher anschauen und herausfinden, welche uns in bestimmten Situationen guttun und welche uns eher behindern.

Zweiter Männertag: Männer und Achtsamkeit

Achtsamkeit für Männer. Geht das überhaupt? Welchen Blick haben Männer auf Themen wie Entspannung, Stressbewältigung oder Meditation? Bei diesem Samstagkurs erleben wir Männer eine spannende Reise in die Welt der "männlichen" Achtsamkeit. Dabei geht es nicht (nur) um Stillsitzen und "Nichtsdenken", sondern auch um achtsam aktiv sein.

Ich freue mich auf interessante Männertage mit Euch, die Raum für spannende Übungen zur Selbstwahrnehmung und zum Austausch unter uns Männern bieten werden.

Anmeldung und Preise

Aufstellungen

Teilnehmer, die selbst ein Thema aufstellen wollen, zahlen für die Teilnahme 100,- Euro und Stellvertreter zahlen 20,- Euro für die Teilnahme. Tanja wird die Aufstellungen leiten und Werner unterstützt als Co-Leiter.

Online-Vorträge für Eltern

Für die Teilnahme an einem Online-Vortrag berechnen wir 15,- Euro. Bei Anmeldung zu allen vier Vorträgen berechnen wir einen Sonderpreis in Höhe von 50,- Euro (statt 60,- Euro) Die Vorträge wird Tanja halten.

Einführung in die Meditation

Ein Kurs "Einführung in die Meditation" besteht aus vier Terminen mit einer Dauer von jeweils 2 Stunden (freitags von 17 bis 19 Uhr). Der Preis für die Teilnahme an einem kompletten Kurs beträgt 80, Euro. Referenten für die Kurse sind Tanja und Werner gemeinsam.

Männer-Tagesseminare

Wir bieten zwei Männer-Tagesseminare im Jahr 2023 an. Ein Tagesseminar dauert 7 Stunden inklusive Mittagspause. Der Preis für die Teilnahme an einem Tagesseminar beträgt 115,- Euro. In dem Preis enthalten sind Tagungsgetränke und Mittagsverpflegung. Die beiden Tagesseminare können unabhängig voneinander gebucht werden. Referent für die Männertage ist Werner.

Anmeldung

Ihr könnt Euch einfach formlos per E-Mail oder telefonisch anmelden. Ihr erhaltet dann eine Anmeldebestätigung und die Rechnung über die Teilnahmegebühr. In der Regel sind Rechnungen im Voraus - bis zu 5 Tage vor dem Veranstaltungstermin - fällig. Bei dem Kurs "Einführung in die Meditation" ist die Gesamtsumme bis zu 5 Tage vor dem ersten Veranstaltungstermin fällig.

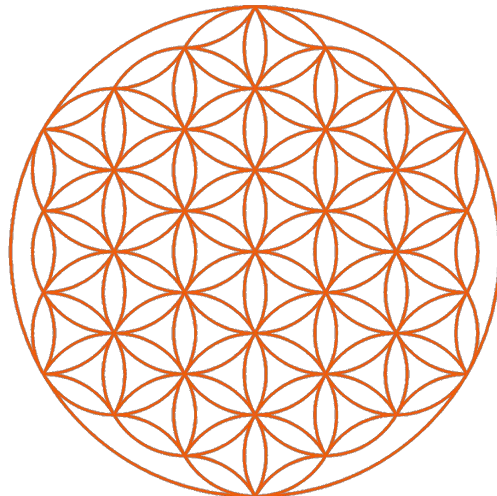
Gutscheine

Gerne stellen wir auch Gutscheine aus, falls Ihr die Teilnahme an einer oder mehreren Veranstaltungen verschenken möchtet. Bei der Ausgestaltung von Gutscheinen sind wir sehr flexibel. Sprecht uns gerne an.

Terminübersicht:

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Do. 19.01.	20:00-21:30	Vortrag Die Grundbedürfnisse von Kindern	Online
Fr. 03.02.	18:30-21:30	Aufstellungsabend	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Do. 09.02.	20:00-21:30	Vortrag Frühe Traumatisierungen bei Kindern	Online
Fr. 10.02.	17.00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs I - Teil 1	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 24.02.	17.00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs I - Teil 2	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Sa. 04.03.	15:00-18:00	Aufstellungsnachmittag	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 10.03.	17.00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs I - Teil 3	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 24.03.	17.00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs I - Teil 4	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 12.05.	18:30-21:30	Aufstellungsabend	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Sa. 13.05.	09:00-16:00	Männertag Typen - Rollen - Klischees	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Sa. 12.08.	15:00-18:00	Aufstellungsnachmittag	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Do. 07.09.	20:00-21:30	Vortrag Familie als System	Online
Fr. 22.09.	18:30-21:30	Aufstellungsabend	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Sa. 23.09.	09:00-16:00	Männertag Männer und Achtsamkeit	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
Do. 28.09.	20:00-21:30	Vortrag Kinder als Symptomträger	Online
Sa. 21.10.	15:00-18:00	Aufstellungsnachmittag	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 27.10.	17:00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs II - Teil 1	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 10.11.	17:00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs II - Teil 2	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 17.11	18:30-21:30	Aufstellungsabend	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 24.11.	17:00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs II - Teil 3	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt
Fr. 08.12	17:00-19:00	Einführung in die Meditation Kurs II - Teil 4	Seminarraum Hollich 107, Steinfurt





**Potentialheber
Overesch & Schehler GbR**

Dipl. Psychologin und systemische Beraterin Tanja Overesch
Dipl. Betriebswirt und Dipl. systemischer Coach Werner Schehler

Hollich 107, 48565 Steinfurt

Tel.: 02551 83105

E-Mail: info@potentialheber.de

Web: www.potentialheber.de