



Wenn dieser Rundbrief nicht korrekt in Farbe angezeigt wird, klicken Sie bitte hier zur Online-Ansicht:

<http://www.schulzebremer.de/service/newsletter/newsletter.html>



## Rundbrief Januar 2013

Impulse für Achtsame Entwicklung  
und Systemische Lösungen

Ernst und Sigrid Schulze Bremer



### Thema: Innere Balance nach Trauma wiedergewinnen

#### Übersicht:

#### Termine in Göttingen:

##### Aufbau-Lehrgang:

**1. Umgang mit traumatischen Belastungen in der Systemischen Familienberatung.**

**Info-Abend 11.02.2013**

**19.30 – 21 Uhr,**

**4 WE, Beginn 08.03.2013**

##### Abendworkshop:

**2. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und in die gesunde Selbststeuerung zurückfindet**

**21.02.2013, 19 – 21 Uhr**

##### Basis-Lehrgang:

**3. Systemische Familienberatung**

**Info-Abend 25.02.2013**

**19.30 – 21 Uhr,**

**1 Bildungswoche + 5 WE**

**Beginn: 12.04 2013**

##### Abendworkshop:

**4. Achtsamkeit macht Schule**

**21.01.2013, 19 bis 21.30 Uhr**

##### Tagesseminar:



#### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

*„Die Angst ist der einzige wirkliche Feind des Lebens - nur sie kann das Leben zunichte machen.“ (Yann Martel: Schiffbruch mit Tiger)*

*In der Arbeit mit Familien, Kindern und Jugendlichen wird immer deutlicher, welche grosse Rolle verschiedene Arten von Traumata bei Ängsten und Konflikten spielen. Am 11. Februar informieren wir über den "Aufbaulehrgang zu Arbeit mit Trauma in der Familienberatung", der Anfang März beginnt.*

*Dauerstress und traumatisierende Erlebnisse hinterlassen ihre Spuren im Nervensystem. Im Abendworkshop am 21. Februar erfahren Sie ganz praktisch „Wie unser Körper Trauma verarbeitet und in die gesunde Selbststeuerung zurückfinden kann.“*

*Für den 15. Februar laden wir zu einem Informationsabend über unseren vielfach bewährten Basislehrgang: "Systemische Familienberatung" ein.*

*Viel Freude beim Lesen*

*Ihre*

**5. Familienaufstellungen**  
**27. April 2013**

**6. Beratung**  
**via Skype-Video**  
**Termine nach Absprache**

**7. Links zum**  
**Lesen, Hören und Sehen**

**8. Kurzes zum Schmunzeln**

**Bildungsprämie**  
**auch 2013**  
**max. 500 €**  
**bzw. 50 %**

*Sigrid und Ernst Schulze Bremer*

**Alle Termine finden im Haus Consens**  
**in Göttingen-Herberhausen, Hohe Linde 14 statt**

### **1. Umgang mit traumatischen Belastungen in der Systemischen Familienberatung.**

**Kostenloser Informationsabend: 11. Februar 19.30 – 21 Uhr**  
**Lehrgang mit 4 Wochenenden 2013 . Beginn 08.03.2013**

FamilienberaterInnen sind in vielfältiger Weise mit Traumatisierungen in Familien konfrontiert. Der Aufbaulehrgang vermittelt ein systemisches und körperorientiertes Verständnis für Schocktraumata und Entwicklungstraumata vor allem durch frühe Bindungsstörungen sowie aggressives und dissoziales Verhalten in Familien. Die Teilnehmer/-innen verfeinern ihre Wahrnehmung für Belastungen in Familien u.a. durch einfühlsame Selbsterfahrung. Sie erlernen bewährte Methoden zur Stärkung von Ressourcen und Verbesserung der Selbststeuerung. [Zur Lehrgangsbeschreibung](#)

### **2. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und in die gesunde Selbststeuerung zurückfindet**

**Abendworkshop: Kostenbeitrag 10 €**  
**21. Februar 2013, 19 – 21 Uhr**

Trauma ist nach Peter A. Levine keine psychische Krankheit sondern eine Verletzung, verursacht durch lähmende Furcht sowie Gefühle von Hilflosigkeit und Verlust. Traumatische Reaktionen sind Ausdruck eines hochintelligenten Selbstschutz-Mechanismusses des Nervensystems. Der Workshop verdeutlicht an einfachen Übungen, wie wir lernen können, auf die Weisheit des Körpers zu hören und so traumatische Belastungen aufzulösen. Dazu dienen Achtsamkeit in Verbindung mit der Aktivierung der Selbstregulation und der Vollendung der durch Trauma blockierten Kampf-/Fluchtreaktion. Letztlich erfahren wir eine Befreiung für unser Mensch-Sein. [Zur Workshopbeschreibung](#)

### **3. Systemische Familienberatung Basislehrgang**

**Kostenloser Informationsabend 25. Februar.2013**  
**19.30 – 21 Uhr**

**Lehrgangsbeginn: 12. April 2013**

Die bewährte 1-jährige Fortbildung für Menschen, die mit Menschen in Familienzusammenhängen beratend, erziehrisch und betreuend tätig sind, führen wir seit 2003 in Kooperation mit vhsConcept durch. Sie umfasst eine Bildungswoche und 5 Wochenenden.

[Zur Lehrgangsbeschreibung](#)

### **4. Achtsamkeit macht Schule**

**Abendworkshop 21.01.2013, 19 bis 21.30 Uhr,**  
**Kostenbeitrag 20 €**

... nicht nur für Kinder und Jugendliche. Auch Sie als LehrerIn, FamilienberaterIn oder TherapeutIn sind eingeladen Ihre Achtsamkeitspraxis aufzufrischen und zu vertiefen und durch Meditation, Achtsamkeitsübungen, Vorträge und Erfahrungsaustausch mit Berufskolleginnen neue Impulse für Ihr Praxisfeld zu gewinnen.

[Zur Workshopbeschreibung](#)

Wenn sie ein Projekt in Ihrer Schule oder Einrichtung durchführen möchten, sprechen Sie uns an. [Mehr dazu lesen Sie hier.](#)

## **5. Familienaufstellungen**

**Tagesseminar: 27. April 2013**

Wenn Sie selbst Ihr Familiensystem aufstellen möchten, geben Sie uns bitte neben der Anmeldung bei der Vhs eine Nachricht per E-Mail, da die Zahl der Aufstellungen begrenzt ist. Sie können gern kostenlos eine weitere Person mitbringen, die als StellvertreterIn mitwirkt.

[Zur Seminarbeschreibung.](#)

## **6. Psychologische Beratung und Coaching über Skype Video**

Falls Sie nicht regelmäßig persönlich in unsere Praxis kommen können, beraten wir Sie evtl. auch über Skype-Video. Vor Beginn der Skype-Gespräche prüfen wir, ob sich Ihr Anliegen grundsätzlich für die Beratung über Skype-Kontakt eignet. Daher führen wir das erste Gespräch auf jeden Fall persönlich mit Ihnen durch. Sprechen Sie uns an. Dieses Angebot ist keine "Telefon-Hotline" oder "Lebenshilfe". [mehr](#)

## **7. Links zum Lesen, Hören und Sehen:**

**Buch:** Peter A. Levine: Sprache ohne Worte - Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. [28 €](#)

**CD:** Ahilea: Cafe Svetlana: Feuertes vom Balkan zum Tanzen. [Ab 6 €](#)

**DVD:** The Help. Mit Freundschaft gegen Konventionen. [9 €](#)

## **8. Kurzes zum Schmunzeln**

Was ist ein Cowboy ohne Pferd? Ein Sattelschlepper!

Kommt ein Cowboy zum Friseur. Als er rauskommt, ist sein Pony weg.

In einer lauschigen Sommernacht seufzt Sie:  
"Hör mal Schatz, die Grillen." Er: "Ich rieche nichts!"

"Gratulation", sagt die Verkäuferin zu dem unzufriedenen Kunden:  
"Sie sind der Erste Kunde der sich über einen kaputten Fallschirm beschwert."

Meditieren ist immer noch besser als als nur rumzusitzen und nix zu tun.

