

Inhalte Basiskurs I

- freie Aufmerksamkeit
- Aktives Zuhören
- assoziatives Sprechen
- Leitsatzarbeit
- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- eigene Bedürfnisse erkennen
- Techniken zur Entlastung von Gefühlen
- konstruktiver Umgang mit Aggressionen
- Förderung und Stärkung von:
 - (Selbst-) Wertschätzung
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbsterkenntnis
 - Selbstvertrauen
 - Achtsamkeit mit sich selbst und anderen
 - Eigenverantwortung
 - Abbau und Verwandlung von Schuldgefühlen

Co-Counselling verbindet Elemente aus verschiedenen psycho- und körpertherapeutischen Verfahren.

Anmeldung, Informationen, Sonstiges

Christa-Maria Röttger
Systemische Familientherapeutin,
Mediatorin, Co-Counselling-Trainerin.
Tel.: 02361-937 79 74, 0170-475 08 75,
Mail: christamaria.roettger@gmx.de



Gosia Bornemann
Gestalttherapeutin, Fair Streiten Trainerin,
Co-Counselling-Trainerin i.A.
Tel.: 05241-305 70 12, 0152-089 710 85,
Mail: gosia.bornemann@gmail.com

Co-Counselling

Basiskurs I
30. Mai und 31. Mai 2025
13. und 14. Juni 2025



Mit freundlicher Unterstützung



HAUS KLOPPENBURG
Zentrum für psychologische
und soziale Arbeit

www.haus-kloppenburg.de

Co-Counselling

bedeutet mit sich selbst zur Rate gehen.
Es ist eine einfache Selbsthilfemethode – lebensnah, wirkungsvoll und für den Alltag gemacht.

Komm bei dir selbst an.

In diesem Kurs lernst du, deine Gefühle besser wahrzunehmen, alte Muster zu erkennen und neue Wege im Umgang mit Stress und schwierigen Situationen zu finden.

Du bekommst Werkzeuge an die Hand, mit denen du dich selbst stärken und wieder mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude gewinnen kannst.

Du lernst alles, was du brauchst, um Co-Counselling sicher und hilfreich anzuwenden.

Bitte in bequemer Kleidung und Schuhe zum Kurs erscheinen und eine Uhr oder Timer mitbringen.

Co-Counselling baut auf die tiefe Überzeugung, dass jeder Mensch die Kraft in sich trägt, sein Leben selbstbestimmt, klar und lebendig zu gestalten.

Grundlagenseminare

Basiskurs I – 250 €

Teil 1: 30.-31. 05.25

Teil 2: 13.-14.06.25

Freitag 16 bis 20 / Samstag 10 bis 18

Basiskurs II – 200 €

Teil 1: 12.-13.09.25

Teil 2: 19.-20.09.25

Freitag 16 bis 20 / Samstag 10 bis 18

Ort

Spitzwegstraße 22
45659 Recklinghausen



Seminarkosten

Bei finanziellen Schwierigkeiten sprechen Sie uns bitte an. Förderung ist möglich.

Die Kurse bauen aufeinander auf und können nacheinander besucht werden.

Basiskurs I ist die Voraussetzung, um mit Co-Counselling selbstständig zu arbeiten.

Basiskurs II vertieft die Inhalte, wiederholt zentrale Methoden und führt neue ein.

Du kannst ihn direkt im Anschluss oder auch zu einem späteren Zeitpunkt besuchen – ganz so, wie es für dich passt.

Wir können lachen und weinen,
und zuweilen und zuweilen weinen wir,
als könnten wir nie wieder lachen,
oder wir lachen so herzlich,
als hätten wir nie vorher geweint.

Erich Kästner

(aus Als ich ein kleiner Junge war)