

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

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



Vera Vortkamp

Dipl.-Sozialarbeiterin mit Erfahrungen in
der Psychosomatik, Co-Counselling-Trainerin

Tel.: 0211-248 55 608, 0178-293 74 10,

Mail: vera.huels@gmx.de

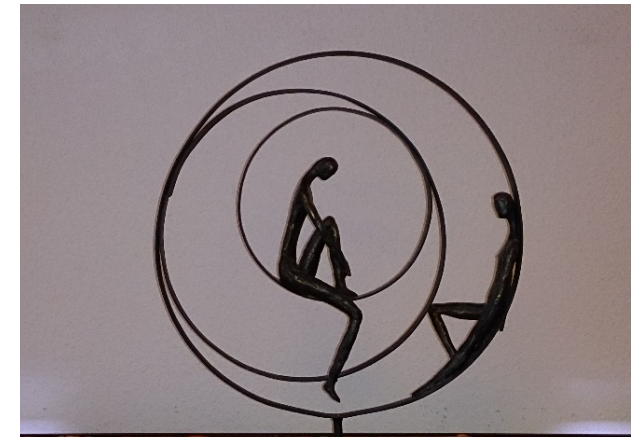


Co-Counselling

Basiskurs I

29. Mai und 30. Mai 2026

06. oder 13. Juni 2026



Mit freundlicher Unterstützung



HAUS Zentrum für psychologische
und soziale Arbeit
KLOPPENBURG

www.haus-kloppenburg.de

Co-Counselling bedeutet mit sich selbst zur Rate gehen.

Mit dieser Selbsthilfemethode, die auf unterschiedlichen Methoden (Psychoanalyse, Gestalttherapie, Bioenergetik, Psychodrama) basiert, werden wir dazu befähigt unsere Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen und ihnen einen Ausdruck zu verleihen.

Dies ermöglicht uns, emotionalen Stress zu bewältigen und damit Entspannung und Lebensfreude zu fördern. Wir alle entwickeln im Laufe unseres Lebens Strategien im Umgang mit z. T. belastenden Situationen und anderen Menschen.

Diese Denk- und Verhaltensmuster entstanden oftmals in der prägenden Zeit, (der Kindheit). Im Laufe unseres Lebens konnten wir schon unterschiedliche Bewältigungsmuster für uns erarbeiten.

Wir vermitteln ein Handwerkszeug zur Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, sowie zur Entwicklung von neuen Denk- und Verhaltensmustern bei der Verarbeitung von belastenden Lebenssituationen.

Jeder Mensch verfügt über eigene Potenziale, die ihm zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen, wodurch es ihm gelingt leichter und kreativer den Alltag zu gestalten.

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

Co-Counselling

Basiskurs I (Teil 1)

Freitag 29.05.2026 von 16.00 bis 20 Uhr

Samstag 30.05.2026 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Basiskurs I (Teil 2)

Samstag 06.06.2026 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Oder

Samstag 13.07.2026 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Ort

Spitzwegstraße 22
45659 Recklinghausen



Kosten

Basiskurs I 250,-€

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

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)