



Liebe Patientinnen und Patienten
liebe Ehemalige und Interessierte,

das Jahr 2014 steht unter dem großen Thema
„**Wachstum und Veränderung**“. Wir vergrößern
unsere psychologische Praxengemeinschaft um
weitere Räume im Ärztehaus (dazu beim nächsten
Infobrief mehr!) und dürfen uns auf neue Kollegin-
nen freuen.

Im aktuellen Infobrief stellt sich **Dipl.-Psych. Ul-
rike Schetter-Spengler** vor, die seit dem
01.01.2014 unser Team verstärkt.

Des Weiteren gibt es einen Überblick über die ak-
tuellen Termine für die Psychodrama-Werkstatt und
neue Entspannungskurse **Autogenes Training** und **Progressive Muskelent-
spannung**.

Ihnen allen wünschen wir ein gesundes Jahr 2014 und viel Freude beim Lesen!

Ihr Praxisteam

Inhalt:

1. Eine weitere Kolle-
gin stellt sich vor
2. Psychodrama-
Werkstatt 2014
3. Neue Kurse
4. Newsletter

Die **Psychologische Praxengemeinschaft** im Ärztehaus Neu-Anspach

Unser Leistungsspektrum auf einen Blick:

Psychotherapie

- Tiefenpsychologisch fundierte
Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Psychodrama
- Tanztherapie

Beratung und Hilfe

- Berufsberatung
- Testdiagnostik
- Familien- und Paarberatung
- Selbsterfahrungsgruppen
- Psychodrama-Werkstatt

Entspannung und Vorsorge

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Feldenkrais
- Chi-Kung

1. Eine weitere Kollegin stellt sich vor

Ich heiße **Ulrike Schetter-Spengler**, bin Diplom-Psychologin und arbeite seit Januar als Psychotherapeutin für **Verhaltenstherapie** in der Praxismgemeinschaft in Neu-Anspach mit.

Ich bin 48 Jahre alt, verheiratet und lebe in Buchschlag.

Aufgewachsen bin ich im schönen Lahn-Dillkreis, als Jugendliche war mir aber das Leben auf dem Land zu „eng“, was mich für viele Jahre nach Marburg führte. Über meinen Mann bin ich dann im Rhein-Maingebiet gelandet und freue mich jetzt darauf, zumindest beruflich, wieder mit dem Landleben in engen Kontakt zu stehen.

Studiert habe ich an der **Goethe-Universität in Frankfurt** und die Weiterbildung zur Verhaltenstherapeutin in Friedrichsdorf absolviert. Dort habe ich auch als **Bezugstherapeutin** fünf Jahre lang in einer Suchtklinik gearbeitet. Um nicht nur Erfahrungen im stationären Bereich zu sammeln, bin ich im Anschluss an diese Zeit in eine Praxis in Oberursel gewechselt.

Im Zentrum meiner psychotherapeutischen Arbeit steht der Mensch mit seinen Emotionen. Das resultiert aus der Erkenntnis, dass wir unser Leben stark nach unseren Gefühlen ausrichten: Wir meiden das, was uns unglücklich, traurig oder wütend macht und suchen die Wege auf, die uns gegenteiliges Fühlen ermöglichen. Probleme können da entstehen, wo Vermeidung und Aufsuchen nicht mehr so funktionieren, wie wir es uns wünschen. Deshalb mache ich mich mit den Menschen, die sich mir anvertrauen auf den Weg, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu nutzen für das, was man erreichen möchte. **Eine gute Therapiestunde ist deshalb eine, in der mindestens einmal gelacht und einmal geweint wird.**

In meiner Freizeit bewege ich mich gerne, höre oft Musik, lese viel und sehe mir mit großer Leidenschaft Filme an.

Mit dieser Freude an Kunst und Kultur bin ich in dieser Praxismgemeinschaft bestens aufgehoben, so dass ich mich jetzt schon sehr heimisch fühle.

Nun freue ich mich sehr auf Sie und Ihre Gefühle!

2. Psychodrama Werkstatt 2014

Psychodrama-Selbsterfahrungsworkshops für **Ehemalige** und mit **Gruppen-selbsterfahrung** vertraute Menschen, die einen ganzen Samstag konzentriert und intensiv an sich arbeiten möchten. Die Teilnehmer bringen ihre Themen ein, mit denen sie szenisch arbeiten wollen. Erfahrungsgemäß bilden diese eine Bandbreite von **Beziehungsarbeit, Familienaufstellung, Soziometrie**, und vieles mehr ab.

Wünsche zur inhaltlichen oder methodischen Herangehensweise z.B. Arbeit mit Mythen und Märchen, Traum- und Aufstellungsarbeit sowie gestaltungs- und körpertherapeutische Möglichkeiten werden gerne umgesetzt. Nach einer Warming-Up-Phase wird in drei Zeitblöcken psychodramatisch an den mitgebrachten Themen gearbeitet.

Es werden jährlich voraussichtlich folgende Termine angeboten.

17.05.2014

08.11.2014

Uhrzeit: 13:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: 120 € p.P. pro Termin

Ort: Psychologische Praxengemeinschaft im Ärztehaus Neu-Anspach

Leitung: Dipl.-Psych. Martina McClymont-Nielitz

Co-Leitung: Angela Christoph

Erstgespräche zur Klärung der Teilnahme können ab sofort vereinbart werden.
Tel.: 06081 / 78 60

Die Workshops finden statt, wenn sich mindestens 6 Teilnehmer bis spätestens 14 Tage vor Termin verbindlich angemeldet haben. Die Teilnehmergebühr ist im Voraus zu überweisen. Der Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Termin kostenfrei möglich, danach wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 30€ fällig.

3. Neue Entspannungskurse

Wege in die Entspannung:

Autogenes Training & Progressive Entspannung nach Jacobson

Stress abbauen, zur Ruhe kommen, neue Energie tanken... Leichter gesagt als getan! Vielleicht geht es Ihnen auch so: abschalten und einfach entspannen, das gelingt Ihnen kaum noch. Die Gedanken kreisen weiter um all die Anforderungen und Probleme des Alltags, innere Unruhe lässt Sie nicht los...

Chronischer Stress macht krank. Aber es gibt sehr wirkungsvolle Methoden, die uns dabei helfen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

In diesem Kurs lernen Sie **zwei Entspannungswege** unserer westlichen Kultur kennen, die bei der Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe enorm hilfreich sind. Sie haben sich seit nahezu einem Jahrhundert bewährt und sind wissenschaftlich anerkannt.

Im Zentrum beider Methoden steht die **achtsame** und **wertschätzende Selbstwahrnehmung**. Sie erleben, wie Sie sich selbst in einen wohltuenden Zustand tiefer Erholung und Entspannung versetzen können und eröffnen sich ganz neue Wege, bislang vielleicht unbemerkte, innere Ressourcen zu entdecken und im Alltag verfügbar zu machen.

Weitere Kursinhalte: Atementspannung, Fantasiereisen, Entspannung der Stressmuskulatur, Klopfmassage.

Krankenkassenzuschuss möglich! Bitte Iso-/ Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Kursstart: 07. Mai 2014

Uhrzeit: Mittwochs 20:00 bis 21:30 Uhr

Kosten: 101 € p.P. für 8 Termine

Ort: Psychologische Praxengemeinschaft im Ärztehaus Neu-Anspach

Leitung: Silvia Schedwig-Wiemers

Anmeldung über die Kursleitung (SilviaWiemers@t-online.de) oder direkt bei der VHS Bad Homburg Kursnummer A301004 <http://www.vhs-badhomburg.de>

Autogenes Training Intensiv – ab Donnerstag, 22.05.2014

Viele Menschen reagieren mit **Stressreaktionen** auf die vielfältigen Anforderungen des Alltags: am Arbeitsplatz, in der Schule, im Straßenverkehr, im häuslichen Leben und auch in der Freizeit. Doch was passiert in unserem Körper, wenn er Stress ausgesetzt ist und viel wichtiger, was kann jeder Einzelne dagegen tun? Wie können stressbedingte Risiken für die körperliche und psychische Gesundheit reduziert werden?

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zu körperlichen Stressreaktionen und die Folgen für physische und psychische Gesundheit, Informationen zu Stressoren und Stressverstärker – und Sie erlernen eine **Methode zur Belastungsbewältigung**: das Autogene Training, mit dessen Hilfe Sie physische und psychische Spannungszustände reduzieren können.

Die physiologischen Effekte Autogenen Trainings wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Neben Reduktion der Muskelspannung, gleichmäßigere Funktion des Herzkreislaufsystems und der Atmung, gibt es auch noch jede Menge psychische Effekte, die für das Autogene Training sprechen: **mentale Erholung, Harmonisierung der Gesamtstimmungslage, die Stärkung eigener Ressourcen** und positive Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und Belastbarkeit.

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und erlernen Sie mit dem Autogenen Training eine Methode, die Sie in die Lage versetzt natürliche Entspannungsreaktionen auszulösen.

Nach dem Motto „**Vorsorgen ist besser als heilen**“ wird dieser Kurs im Rahmen der Prävention nach §20 SGB V von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Kursleitung: Angela Christoph, M.A.

Kursbeginn: Donnerstag, 22.05.2014, 19:30

Kosten: 120 € (inkl. Teilnahmebescheinigung mit Antrag auf Bezuschussung der Primärprävention nach § 20 SGB V) für 8 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten.

Ort: Psychologische Praxengemeinschaft im Ärztehaus Neu-Anspach

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Anmeldung und weitere Informationen unter ac@psychologie-in-aktion.de

4. Newsletter

Wir möchten Sie natürlich gerne auch in Zukunft über wichtige Veränderungen und Neuigkeiten in unserer Praxengemeinschaft auf dem Laufenden halten. Dazu wollen wir etwa 2-3 mal im Jahr einen **Newsletter** verschicken. Darin werden wir aktuelle Themen beschreiben, neue Gruppen oder Aktionen ankündigen und die Weiterentwicklung unserer Praxengemeinschaft aufzeigen.

Der Newsletter wird in Zukunft per E-Mail verschickt.

Wenn Sie Interesse haben diesen Newsletter zu erhalten gibt es verschiedene Möglichkeiten uns das mitzuteilen:

- Schicken Sie uns eine E-Mail an newsletter@psy-prax.de in welcher Sie Ihre Bereitschaft erklären den Newsletter regelmäßig zu beziehen.
- Oder besuchen Sie unsere Homepage www.psy-prax.de/aktuelles.html und klicken Sie auf „Newsletter bestellen“.
- Oder senden Sie uns den unteren Abschnitt dieser Seite zu an:

Psychologische Praxengemeinschaft
Schubertstraße 32
61267 Neu-Anspach

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung und wünschen Ihnen allen einen schönen Herbst.

Mit herzlichen Grüßen

Martina McClymont-Nielitz, Irma Wilhelmi und Team

Name:

Adresse:

E-Mail:

Hiermit bestelle ich den Newsletter der Psychologischen Praxengemeinschaft im Ärztehaus bis auf Widerruf.

Datum, Unterschrift