

## Inhalte Basiskurs II

- Veränderung Verarbeitung v. Alten Gefühlen
- Verarbeitungstechniken:
- Rollenspiel
- 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 II

30. und 31. Mai 2025

13. und 14. Juni 2025



Mit freundlicher Unterstützung



**HAUS** Zentrum für psychologische  
und soziale Arbeit  
**KLOPPENBURG**

[www.haus-kloppenburg.de](http://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 II (Teil 1)

Freitag 31.01.25 von 16.00 bis 20 Uhr

Samstag 01.02.25 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Basiskurs II (Teil 2)

Freitag 07.02.25 von 16.00 bis 20.00 Uhr

Samstag 08.02.25 von 10.00 bis 18.00 Uhr

#### Ort

Spitzwegstraße 22

45659 Recklinghausen



#### Kosten

Basiskurs I 200,-€

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)