

Träume verstehen Konflikte bewältigen

Seminar auf Teneriffa vom
6. bis 13. April 2008

auf der ökologischen Finca el Quinto
6 km von der Puerto de la Cruz
(unter deutscher Leitung)



Träume sind ein Weg zur Selbsterkenntnis und Selbsthilfe. Nacht für Nacht tauchen wir in eine Bilderwelt ein, die uns meist Rätsel aufgibt, Angst einflößen oder in Welten einführen kann, die wir uns schon lange ersehnt haben. Träume, darin sind sich inzwischen viele Forscher einig, haben für jeden von uns eine wichtige Bedeutung. Sie spiegeln Gefühle, Gedanken und Handlungen, denen wir tagsüber zu wenig Beachtung geschenkt haben, die uns belasten oder die wir uns wünschen oder sie decken Lebensthemen auf, die wir oft jahrelang verdrängt haben.

Konflikte sind der Sand im Getriebe des Lebensalltags. Sie kosten uns Kraft und rauben uns Lebensqualität. Wir tragen Konflikte sowohl mit uns selbst aus als auch mit anderen. Dabei kommt es zu häufig wiederkehrenden Mustern. Manche Fehler machen wir immer wieder, obwohl wir uns vorgenommen haben, dass so etwas nicht wieder vorkommen soll. Manchmal verletzen wir Andere, die wir im Grunde gerne mögen. In vielen Dingen sind wir empfindlicher, als es nötig wäre. Wir machen Zugeständnisse, zu denen wir eigentlich nicht bereit sind. Wir schädigen uns selbst oder streiten uns ohne ersichtlichen Anlass

Heide Nullmeyer ist Diplom-Psychologin, Gestalttherapeutin und war 36 Jahre als Fernsehjournalistin für die ARD tätig. Sie wurde u.a. bekannt durch die ARD-Reihe „Frauengeschichten“, u.a. mit Sendungen über Marika Röck, Erika Pluhar, Hildgard Hamm-Brücher, der Sängerin Gitte Haennig und der Modemacherin Brigitte Haarke und der ARD-Prominentenreihe „höchstpersönlich“ (u.a. mit Porträts über Ingrid van Bergen, Dagmar Berghoff, Rudi Carrell, Justus Frantz, Johannes Heesters, Manfred Köhnlechner, Ruth-Maria Kubitschek, Heidelinde Weis und Klausjürgen Wussow. Seit 1990 bietet sie Seminare auf der Insel Thassos mit dem Schwerpunkt „Positive Lebensgestaltung“ und seit 1995 Traumseminare mit Ortrud Grön, der Eigentümerin und ehemaligen Leiterin der bekannten Privaten Herz-Kreislauf-Klinik „Lauterbacher Mühle“ an.

Prof. Dr. Uwe Tewes ist ebenfalls Diplom-Psychologe und war 30 Jahre Direktor der Abteilung für Medizinische Psychologie an der Medizinischen Hochschule Hannover. Er wurde unter anderem bekannt durch Untersuchungen zur Stress-Entstehung und Stressverarbeitung, zum Einfluss des Lebensstils auf die Entstehung und den Verlauf chronischer Erkrankungen (Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, onkologische Erkrankungen), zur Veränderung der Lebens- und Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und durch grundlegende Untersuchungen über die Zusammenhänge zwischen der Psyche und dem Immunsystem. Er ist Autor und Herausgeber von mehreren bekannten Tests zur Messung von Ängsten und der geistigen Entwicklung und arbeitet als Familienrechtsgutachter und Mediator für zahlreiche Familiengerichte.

SEMINAR-GESTALTUNG:

An Hand konkreter *Traumbeispiele* erhalten die Teilnehmer einen Einblick in die Vorgehensweise bei der Traumanalyse. Der Traum wird zunächst in seine einzelnen Bilder aufgeschlüsselt. Dann wird die gleichnishafte und metaphorische Bedeutung der Bildinhalte aufgeschlüsselt. Anschließend wird analysiert, welches das unbewältigte Problem ist, mit dem sich der Traum beschäftigt und welche kreativen Lösungsmöglichkeiten sich aus der Bildsequenz, d.h. der Traumgeschichte ableiten lassen. Die Teilnehmer können dann eigene Träume einbringen, die von der Gruppe gemeinsam analysiert werden. An Hand der Traumbeispiele wird untersucht, woran man Ungewissheiten und Ambivalenzen in den Bereichen der Empfindungen, der Entscheidungsprozesse und in zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen kann und welches Potenzial der Traum zur vernünftigen Lösung dieser Probleme anbietet, ohne dass dabei auf traumsymbolische Tiefenanalysen oder esoterisch überhöhte Deutungsversuche Bezug genommen wird. Falls jemand Träume mitbringt, die ihn schon seit längerem beschäftigt haben, sollte er dies in gut lesbarer und kopierfähiger schriftlicher Form tun.

In ähnlicher Form werden die **Alltagskonflikte** analysiert. Es werden typische Konfliktmuster der Teilnehmer untersucht, deren Elemente herausgearbeitet werden und deren Bedeutung für die Strukturierung des Lebensalltags hinterfragt. Anschließend werden effektive Lösungsstrategien erarbeitet.

Traumarbeit und Konfliktbearbeitung ergänzen einander sinnvoll. Träume bieten manchmal kreative Lösungen an. Im Lebensalltag können wir darauf nicht immer warten. Konflikte zu erkennen und vernünftig damit umzugehen, ohne uns an ihnen aufzureiben, spart Kraft und schenkt uns mehr Lebensqualität. Das lässt sich ohne psychologische Vorkenntnisse in spielerisch leichter Form lernen.

Wir bitten jedoch um Verständnis, dass Personen, die sich durch eine massive Suchtproblematik belastet fühlen oder wegen seelischer Erkrankungen in therapeutischer Behandlung sind, nicht teilnehmen können, da andere Seminarteilnehmer möglicherweise mit diesen Problemen überfordert sein könnten und sich auch zurückgesetzt fühlen würden, wenn schwer wiegende existenzielle Probleme Einzelner zu viel Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme erfordern. Außerdem würde die Gefahr bestehen, dass sich bei behandlungsbedürftigen Belastungen Rückwirkungen auf den therapeutischen Prozess ergeben könnten.

BUCHUNG:

Die **Seminargebühr** beträgt 350 EUR (inklusive einer Doppel-DVD von 45 und 100 Minuten mit Lehrinhalten zum Verstehen Ihrer Träume).

Die **Unterbringung** kostet je nach Standard zwischen 240 und 320 EUR für die Woche im Einzelzimmer und 200 EUR pro Person im Doppelzimmer (inklusive Mehrwertsteuer).

Die **Verpflegung** wird als Halbpension mit reichhaltigem Frühstück und Abendessen zum Preis von 25 EUR angeboten.

NÄHERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN:

Die **Anmeldungen** erfolgen unter info@traumerkenntnis.de oder unter uwe.dr.tewes@t-online.de. Schriftlich können Sie sich auch anmelden bei

Prof. Dr. Uwe Tewes, Glisser Weg 1, 31618 Liebenau
Telefonisch erreichen Sie uns unter 0049 (0) 5023-900115

Bei Anmeldung erbitten wir 150 EUR Anzahlung auf das Konto: TRAUMZEIT (Heide Nullmeyer)

Konto 10 50 53 201 Volksbank Sottrum (BLZ 291 656 81)

IBAN DE 05 2961 5681 0105 0532 01

BIC GENODEF1SUM

Restzahlung der Seminargebühr bitte bis 1. März 2008

Empfehlenswert: Reiserücktritts- sowie Auslandskrankenversicherung



Die Unterkunftsmöglichkeiten können Sie sich im Internet unter www.tenerifecountryscape.com anschauen. Frau Köllmann, die deutsche Besitzerin, hilft Ihnen gerne bei der Wahl ihrer Unterkunft. Sie erreichen Frau Köllmann auch telefonisch (mit billiger Vorwahl) unter 010058-0034-922 34 50 02. Bei ihr können Sie sich auch nach den Anreisemöglichkeiten erkundigen. Günstige Flüge gibt es von den meisten deutschen Flughäfen.

Klicken Sie doch einfach mal durch unsere Web-Seiten

www.heide-nullmeyer.de

und

www.Prof-Dr-Tewes.de

