



# Programm

**September 2007 - August 2008**



**BIGG**

Bamberger Institut für  
Gender und Gesundheit

**Ottostraße 21 • 96047 Bamberg • Tel.: (0951) 2 17 89**

## *Typisch Gender!*

**Gender** ist: die Beschreibung wie Männer oder Frauen männlich oder weiblich leben, arbeiten, denken, fühlen und handeln.

**Gender** ist: die Begründung, warum und wie Männlichkeit und Weiblichkeit im Erleben und Verhalten entsteht.

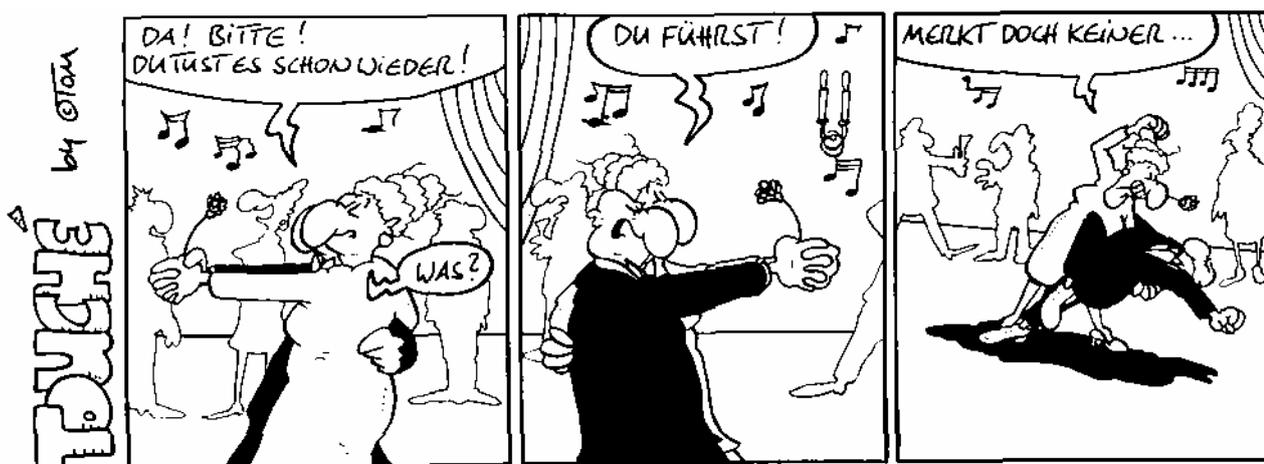
**Gender ist im BIGG vor allem:** die Frage, ob es den einzelnen Männern oder Frauen mit diesen Rollenmustern auch wirklich gut geht.

**Gender ist dann:** die Überwindung von unnützen Unterschieden, damit Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht gesund und gleichberechtigt leben können.

**Gender ist Geschlechtergerechtigkeit und Geschlechterwohlergehen!** Niemand soll es in seiner Rolle als Mann oder Frau schlecht gehen und niemand soll deshalb Nachteile erleiden!

Wenn Sie auch so denken, dann finden Sie bei uns den richtigen **Kurs** oder **Wochenend-Workshop**. Oder Sie finden die **(Therapie-)Gruppe**, die Ihr Thema endlich auch genderdifferenziert angeht! Als psycho-soziale Fachkraft finden Sie vielleicht die **Fort- oder Weiterbildung**, die diesen Fokus explizit und als roten Faden bei Ihrem Ansatz oder Ihrer Methodik zu integrieren weiß.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen unserer Angebote!



*Inhalt*

**Inhalt:**

***(Therapeutische) Gruppen***

„Jeder Tag ist wertvoll!“ Frauen nach der Krebstherapie .....	5	▶▶	●
Aktivierungstherapie bei Depressionen .....	6	▶▶	●■
Schmerzbewältigungstraining: Wiederholt auftretende Schmerzen bewältigen lernen .....	7	▶▶	●■
Gruppe für Menschen mit Essstörungen .....	8	▶▶	●■
Dick sein - die Sucht nach mehr .....	9	▶▶	●■
Mehr Gelassenheit durch die Kraft der Achtsamkeit (MBSR-Kurse) .....	10	▶▶	●■

***Kurse / Trainings / Workshops***

Danse Vita.....	11	▶▶	●■
Gruppe: Körper und Gesundheit .....	12	SA+ ▶▶	●■
Leise Töchter - laute Söhne? Die leisen und die lauten Töne in der Erziehung selbstsicherer Kinder .....	13	2*SA ▶	●■
Workshop: Auf der Suche nach den Spuren und Einflüssen des eigenen Vaters .....	14	SA ▶	■
Vortrag & Gruppe: Den Mann zur Sprache bringen.....	15	▶▶	■
Da hört der Spaß aber auf - Mobbing im Alltag .....	16	WE ▶	●■
Workshop: The Body-Machine ?! .....	17	SA ▶	●■
Gruppe: Selbstsicher auftreten .....	18	2*SA ▶	●■
Gender in der Erziehung .....	19	WE ▶	🗣️
Die Kunst befreit zu leben: Achtsamkeit (MBSR-Aufbaukurse) - ein Übungsweg zur Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Konfliktfähigkeit .....	20	WE ▶	●■

***Fort- und Weiterbildung für Multiplikatoren/innen***

Der Genderaspekt in Beratung und Therapie (2-teilige Fortbildung).....	21	2*WE ▶	●■
--	----	--------	----

***Supervision / Organisationsentwicklung / Beratung***

Supervision für Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, die sexuelle Gewalt erlebt haben .....	22	▶▶	🗣️
--	----	----	----

***Vorträge***

Wie wird man(n) ein Mann? - Männliche Sozialisation und Ansätze für eine identitätsstärkende Jungen- und Männerarbeit .....	23		
Es ist nichts mehr wie früher - Veränderung der Geschlechtsrollen und die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit .....	24		
Sex - was man weiß - was man über frau wissen sollte (ein Vortrag auch für Frauen!).....	24		
Geschlechtsspezifische Berufssuche? Wie Eltern ihre Kinder besser unterstützen können .....	25		

***Jugendhilfe***

PRIMA KLIMA! Ein gender- und ressourcenorientiertes Angebot der Gewaltprävention für Schulklassen und andere Gruppen.....	26	▶	●■
---	----	---	----

## ***BIGG e.V.: Bamberger Institut für Gender und Gesundheit***

### ***Bamberg***

Die Initiatorinnen und Initiatoren leben und arbeiten in Bamberg. Wir kennen die regionale Versorgungslage und wollen diese bedarfsorientiert ergänzen durch eine explizite Genderperspektive. Deshalb haben wir den gemeinnützigen „BIGG e.V.“ gegründet. Eine Arbeit in kommunalen Netzwerken ist uns wichtig.

### ***Institut***

Unter Institut verstehen wir einen Ort, an dem Menschen mit ähnlichen Interessen, Anliegen und Zielen zusammenkommen und gemeinsam etwas erarbeiten. Die einen stellen professionell ihr Wissen als „Fachleute für Veränderung“ zur Verfügung, die anderen bringen ihr Wissen über sich selbst ein. Beide arbeiten gleichberechtigt zusammen mit dem Ziel einer rundum guten Gesundheit. Unser Bestreben ist es, andere Wege zu gehen und neue Entwicklungen anzustoßen und zu begleiten. Dies soll zum einen auf der persönlichen Ebene, zum anderen in Organisationen sowie auf der gesellschaftspolitischen Ebene passieren.

In unseren Räumen in der Ottostraße bieten wir Information, z.B. durch Vorträge, Beratung, Therapie, Training, Fortbildung und Supervision an. Unsere Angebote sind an Gruppen, an Familien und Paare oder auch an Einzelne gerichtet. Angesprochen werden Frauen wie Männer, Jungen wie Mädchen, alte wie junge Menschen. Wir setzen bei den Stärken und Fähigkeiten der Nutzer/innen an und arbeiten ziel- und lösungsorientiert.

Der BIGG e.V. ist ein nicht konfessionell oder institutionell gebundenes, offenes Netzwerk qualifizierter und erfahrener Personen aus verschiedenen psychosozialen Berufsbereichen. Die Sicherung der Qualität unserer Angebote ist ein wichtiges Anliegen.

### ***Gender***

„Gender“ ist ein englischsprachiger Begriff und bedeutet „Geschlechtsidentität“. In der deutschen Übersetzung hat er sich als „Geschlechtsbewusstsein“ eingebürgert. Mit „Geschlecht“ ist hier nicht das biologische Geschlecht (engl. *sex*) gemeint. Der Begriff „Gender“ meint das *soziale Geschlecht*, d.h. was Männer und Frauen als typisch weiblich und typisch männlich in unserer Gesellschaft gelernt haben. Es handelt sich also um die sozial „konstruierte“ und durch Sozialisation geprägte Geschlechtsidentität. „Gender“ umfasst die psychische, soziale und kulturelle Dimension unserer Identität. Dabei wird die Gleichwertigkeit der Geschlechter vorausgesetzt unter gleichzeitiger Anerkennung der Unterschiede. Wo diese zu ungleicher Machtverteilung führen, wird das zum Thema gemacht. Vorläufiges Ziel ist es, die entwicklungsfördernden Anteile der männlichen und weiblichen Geschlechtsrollen auch dem jeweils anderen Geschlecht zugänglich zu machen und in die Persönlichkeit zu integrieren. Langfristig gedacht wird die Unterscheidung männlich oder weiblich in unserem heutigen Verständnis vielleicht nicht mehr bedeutsam sein. Wenn wir also im BIGG e.V. Gender und Gesundheit zusammen betrachten, dann stellen wir die

Frage, was an den geschlechtstypischen Rollenmustern von Männern und Frauen Gesundheit fördert, aber auch die Frage, was Entwicklung hemmt oder gar krank machen kann.

### ***Gesundheit***

Gesundheit bedeutet, sich körperlich, psychisch und sozial wohl zu fühlen. Die Voraussetzung dafür ist, die persönlichen Möglichkeiten und Zielvorstellungen unter den jeweiligen Lebensbedingungen optimal entwickeln zu können. Wenn das beeinträchtigt ist, kann es sich in Symptomen der körperlichen, psychischen und sozialen Anfälligkeit oder Krankheit zeigen. Die veränderten gesellschaftlichen Rollenerwartungen haben insgesamt gesehen viele positive Auswirkungen. Auf dem Weg zu einer gesundheitserhaltenden Geschlechtsidentität kommen jedoch auf Frauen und Männer hohe Anforderungen und mehrfache Belastungen zu. Ein zentrales Ziel der Gesundheitsförderung ist, die Handlungsspielräume von Frauen und Männern für die Verbesserung ihres gesundheitlichen Wohlbefindens zu erweitern. Dies bedeutet, ihre jeweilige geschlechtstypische Lebenswelt, ihre persönlichen Möglichkeiten und gesellschaftlichen Chancen einzubeziehen sowie die jeweiligen Entwicklungspotenziale ins Blickfeld zu rücken.

### ***Einladung***

Vielleicht konnte Ihr Interesse geweckt werden. Der erste Schritt zur persönlichen Veränderung ist meist, etwas anders zu tun als bisher. Es könnte sein, dass die Teilnahme an einem Angebot des BIGG e.V. dahin führt.

Wir würden uns freuen, Sie kennen zu lernen und mit Ihnen gemeinsam neue Wege zu gehen.

Mit den besten Wünschen des BIGG e.V.-Organisationsteams  
i.A. Dipl.- Psych. Rosemarie Piontek

☞ Das BIGG e.V.-Programm zum Download auch unter:

[www.bigg-online.de](http://www.bigg-online.de)

## **„Jeder Tag ist wertvoll!“ Frauen nach der Krebstherapie**

### **Beginn/Termin:**

Einstieg:  
Samstag, 15.09.2007  
von 10.00 bis 17.00 Uhr

und

Weitere 8 Sitzungen  
ab 21.09.2007  
jeweils freitags

### **Teilnehmer/innen:**

4 bis 8 Teilnehmer/innen

### **Kosten:**

bei Vorliegen einer Diagnose Antrag  
auf Kostenübernahme bei der  
Krankenkasse möglich, wenn nicht  
zeitgleich eine andere  
Psychotherapie stattfindet.  
Privatzahler/innen: 350Euro

### **Anmeldung:**

bis spätestens 03.09.2007  
Einzelgespräche nach telefonischer  
Absprache

### **Kontakt-Telefonnummer:**

Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek  
0951 / 21 78 9

### **Zielgruppe:**

Therapiegruppe für *Frauen* nach der **Krebstherapie**.

### **Inhalt:**

Für Frauen mit einer überstandenen Krebsbehandlung sieht die Welt meist ganz anders aus, als vor der Krankheit. Wie geht das Leben danach weiter? So wie vorher? Vielleicht anders, besser? Was hat sich am Umgang mit dem weiblichen Körper verändert? Was verändert sich in der Partnerschaft und den Beziehungen zu anderen Menschen? Wie sieht Frau ihre Rolle als Partnerin, Mutter, Arbeitskollegin usw. anders als vorher? Wie kann der Blick positiv in die Zukunft gerichtet werden? Es wird viel Wert auf Entspannung, Genuß und Lebensfreude gelegt. Der Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steht im Mittelpunkt. Die eigenen Erfahrungen zu bewältigen und dann positiv zu nutzen, und sich gegenseitig zu bestärken ist das Ziel der Gruppentherapie.

### **Methoden:**

**Verhaltenstherapeutische** ziel- und lösungsorientierte Arbeit an konkreten Problemen und Anliegen. Aufbau von Selbstsicherheit und Geschlechtsrollenanalysen. Entspannung, hypnotherapeutische Imagination, Körperbildarbeit und Achtsamkeit für eine gute Körperpflege.

**Kunsttherapeutische** Angebote zur Bewältigung von Belastungen und Entwicklung von Perspektiven.

### **Gruppenleitung:**

**Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek**

(Jahrgang 1955)

Dipl.-Psychologin, niedergelassenen Psychotherapeutin, Schwerpunkt Arbeit mit Frauen

**Martina Zimmermann**

(Jahrgang 1962)

Dipl.-Sozialpädagogin, Kunsttherapeutin

## ***Aktivierungstherapie bei Depressionen***

### ***Beginn/Termin:***

20 Treffen in der  
Therapie- und  
der Selbsthilfe-Gruppe  
ab Oktober 2007  
von 19.30 bis 21.10 Uhr  
jeweils montags

### ***Teilnehmer/innen:***

max. 9 Teilnehmer/innen

### ***Kosten:***

bei Vorliegen einer  
Depressionsdiagnose  
Kostenübernahme bei der jeweiligen  
Krankenkasse möglich.

### ***Anmeldung:***

möglichst frühzeitig, ab Juli für  
probatorische Einzelgespräche:  
Termine nach Vereinbarung

### **Kontakt-Telefonnummer:**

Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek  
0951 / 21 78 9

### ***Zielgruppe:***

*Frauen und Männer* mit Depressionen aller Art.

### ***Inhalt:***

Menschen mit Depressionen neigen zu Rückzug, und Einsamkeit. Die Gedanken kreisen sorgenvoll, die Stimmung ist auf dem Nullpunkt, und der Alltag wird zur schweren Belastung. Die soziale Umgebung reagiert ratlos bis abweisend. In der psychotherapeutischen Gruppe geht es darum, diese depressiven Muster zu durchbrechen und gemeinsam Alternativen aufzubauen.

Wie „funktioniert“ die Depression eigentlich? Welche speziellen Aspekte spielen bei Frauen und Männern eine unterschiedliche Rolle? Was für geschlechtsspezifische Verhaltens- und Denkmuster stehen dahinter? In der Gruppe werden die jeweiligen Erfahrungen von Frauen und Männern genutzt, um voneinander zu lernen und geschlechtsübergreifende Strategien und Lösungen zu entwickeln.

### ***Methoden:***

Die Aktivierungstherapie besteht aus 3 Bausteinen:

- **Psychotherapeutische Gruppe:** Wir arbeiten verhaltenstherapeutisch, lösungsorientiert, systemisch und gender spezifisch.
- **Gruppentreffen:** Wenn die Gruppe ein Basis entwickelt hat, dann treffen sich die Teilnehmer/innen, 14tägig jeweils montags als Selbsthilfegruppe (anfangs mit Anleitung).
- **Bewegungsgruppe:** Diese Gruppe findet jeden Donnerstag statt. Hier steht der Körper im Mittelpunkt. Es werden unterschiedlichste Entspannungs- und Aktivierungsmethoden (z.B.: walking, Sportstudio, Chi Gong, PME) gemeinsam eingeübt.

### ***Gruppenleitung:***

*Dipl.-Psych. Heike Mayer*

(Jahrgang 1966)

*Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek*

(Jahrgang 1955)

Psychologische Psychotherapeutinnen  
Verhaltenstherapie

## ***Schmerzbewältigungstraining: Wiederholt auftretende Schmerzen bewältigen lernen***

### ***Beginn/Termin:***

8 Gruppensitzungen  
ab 17.10.2007  
von 18.00 bis 19.40 Uhr  
jeweils mittwochs

### ***Kosten: 150 Euro***

### ***Informationsveranstaltung:***

Mittwoch, 19.09.2007  
um 18.00 Uhr

***Telefonische Anmeldung zur  
Informationsveranstaltung bis:***  
12.09.2007

### **Kontakt- Telefonnummer:**

Janet Winkler  
(über das Praxistelefon  
Psychotherapeutische Praxis  
Piontek, Hofmann und Fricke.  
Telefonnummer: 0951 / 21 78 9)

### **Bankverbindung:**

Janet Winkler  
Deutsche Bank Bamberg  
BLZ 76 07 00 24  
Konto-Nr.: 80 35 04 0

### ***Zielgruppe:***

Erwachsene *Männer und Frauen* mit wiederholt auftretenden Schmerzen.

### ***Inhalt:***

- Information über Entstehung von Schmerz
- Analyse der schmerzauslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen unter Berücksichtigung der Unterschiede zwischen Frauen und Männern
- Vermittlung von Möglichkeiten der Schmerzbewältigung
- Austausch mit und Unterstützung durch andere Betroffene.

### ***Methoden:***

- Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie
- Entspannungsübungen (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, hypnotherapeutische Übungen)
- Auf Wunsch: Analyse von individuellen familiären Interaktionsmustern in Zusammenhang mit chronischen Schmerzen

### ***Gruppenleitung:***

***Janet Winkler***

(Jahrgang 1971)

Diplom-Psychologin, approbierte Psychologische Psychotherapeutin (VT)

***Thorsten Büttner***

(Jahrgang 1972)

Diplom-Sozialpädagoge (FH), Systemischer Familientherapeut (DGSF)

## ***Gruppe für Menschen mit Essstörungen***

### ***Beginn/Termin:***

15 Sitzungen  
ab Januar 2008  
von 18.00 bis 19.40 Uhr  
jeweils mittwochs  
in wöchentlichen bzw. 14tägigen  
Abständen

### ***Teilnehmer/innen:***

max. 8 Teilnehmer/innen

### ***Kosten:***

eine Finanzierung über die  
Krankenkassen ist möglich, zur  
individuellen Abklärung melden Sie  
sich bitte frühzeitig

### ***Informationsveranstaltung:***

am Mittwoch, 09.01.2008  
um 18.00 Uhr

### ***Anmeldung:***

Die Teilnahme an der  
Informationsveranstaltung ist die  
Voraussetzung zur Teilnahme an der  
Gruppe!

### ***Kontakt- Telefonnummer:***

Dipl.-Psych. Heike Mayer  
0951 / 29 71 80 6  
Dipl.-Psych. A. Neuendörfer  
0171 - 85 85 26 0

### ***Bankverbindung:***

Heike Mayer  
Dresdner Bank  
BLZ 76 08 00 40  
Konto-Nr.: 03 64 71 71 00

### ***Zielgruppe:***

*Männer und Frauen*, die unter Anorexie oder Bulimie leiden,  
Jugendliche ab 16 Jahren.

### ***Inhalt:***

Ziel ist es, die Teilnehmer/innen durch eine  
verhaltenstherapeutische, lösungs- und zielorientierte  
Herangehensweise zu unterstützen, ein gesundes Essverhalten  
und eine wertschätzende Haltung dem eigenen Körper gegenüber  
zu entwickeln.

Bei der Entwicklung und Unterstützung der jeweiligen  
Veränderungs- und Gesundungsprozesse, wird es auch um die  
Frage gehen, welchen Einfluss die eigene Geschlechtsrolle auf die  
Essstörung hat. Sowohl die „weibliche“, als auch die „männliche“  
Geschlechtsrolle beinhalten Anteile, die die Ausbildung einer  
Essstörung begünstigen. Im Therapieprozess wird es darum  
gehen, diese schädigenden Anteile zu entdecken, zu verändern und  
aufzulösen - um eine gesündere und weniger einschränkende  
Selbstdefinition der eigenen „Weiblichkeit“ bzw. „Männlichkeit“  
zu entwickeln.

### ***Methoden:***

- Vermittlung eines psychophysiologischen Erklärungsmodells  
(Ursachen, aufrechterhaltende Faktoren, Folgen)
- Übungen zur Körperwahrnehmung und - akzeptanz
- Übungen zur bewussten Wahrnehmung der eigenen Stärken,  
Kompetenzen und Fähigkeiten
- Bearbeitung zugrundeliegender Konflikte
- Entspannungs-, Achtsamkeits und Genussübungen
- Arbeit mit kreativen Medien
- Erfahrungsaustausch untereinander

### ***Gruppenleitung:***

*Heike Mayer*

(Jahrgang 1966)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in Verhaltenstherapie; seit 1996 einzel- und  
gruppentherapeutisch tätig, seit 2005 in eigener Praxis

*Antje Neuendörfer*

(Jahrgang 1965)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in Verhaltenstherapie; seit 1989 einzel- und  
gruppentherapeutisch tätig, seit 2003 in eigener Praxis

## ***Dick sein - die Sucht nach mehr***

### ***Beginn/Termin:***

Einstieg:  
Samstag, 14.06.2008  
von 10.00 bis 17.00 Uhr

und

Weitere 8 Sitzungen  
ab 18.06.2008  
von 18.00 bis 19.45 Uhr  
jeweils mittwochs

### ***Teilnehmer/innen:***

4 bis 8 Teilnehmer/innen

Bewegungsgruppe:  
Donnerstags  
von 18.00 bis 19.30 Uhr

### ***Kosten:***

bei Vorliegen einer Diagnose Antrag  
auf Kostenübernahme bei der  
Krankenkasse möglich, wenn nicht  
zeitgleich eine andere  
Psychotherapie stattfindet.

Privatzahler/innen: 350Euro

### ***Anmeldung:***

Einzelgespräche nach telefonischer  
Absprache

### ***Kontakt-Telefonnummer:***

Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek, 0951  
/ 21 78 9

### ***Zielgruppe:***

Frauen und Männer mit deutlichem Übergewicht (BMI ab 35).

### ***Inhalt:***

Frauen und Männer die dick sind, wissen meistens sehr viel über das, was sie tun und das was sie lassen sollten um abzunehmen. Alles darüber zu wissen, das meiste schon probiert zu haben, sich selber zu verurteilen und sich immer wieder im Kreis zu drehen, das ist die Erfahrung von vielen Dicken. Aus diesem Grund ist „abnehmen“ in dieser Therapiegruppe ein Thema, das auch dazu gehört, aber keines, um das es sich hauptsächlich drehen wird. Wofür „brauchen Frauen ihre „Rettungsringe“, wobei hilft Männern ihr Fettpanzer? Was hat das mit den jeweiligen Geschlechtsrollen zu tun? Was daran ist hilfreich und was verzichtbar?. Ziel der Gruppentherapie ist es, sich als Frau oder Mann mit mehr Selbstachtung zu begegnen und damit die „Sucht nach mehr“ zu verringern. Wie es auf dieser Basis mit dem Körpergewicht weiter geht, wird jeder und jede selbstbewußt entscheiden.

### ***Methoden:***

Verhaltenstherapeutische, ziel- und lösungs-orientierte Arbeit, Geschlechtsrollenanalyse, Körperbildarbeit, Emotionsbewältigung, Bearbeitung von „Such(t)mustern“, Entspannungstechniken (Atementspannung, PME), Bewegungsaufbau, sowie Genusstraining und Imaginationsübungen (Hypnotherapie)

### ***Gruppenleitung:***

***Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek***

(Jahrgang 1955)

Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie

**(Therapeutische) Gruppenangebote**

**Mehr Gelassenheit durch die Kraft der Achtsamkeit**

**(MBSR-Kurs: mindful based stress reduction)**

**Beginn/Termin:**

8 Kursabende\*

jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

ab Dienstag, 09.10.2007 (Kurs 1)

*oder*

ab Dienstag, 15.01.2008 (Kurs 2)

*oder*

ab Dienstag, 07.10.2008 (Kurs 3)

**Informationsveranstaltung:**

am Dienstag, 11.09.2007 (Kurs 1)

jeweils um 19.30 Uhr

*oder*

am Dienstag, 11.12.2007 (Kurs 2)

*oder*

am Dienstag, 16.09.2008 (Kurs 3)

**Kosten: 150 Euro**

*(für Kurse in 2007)*

**200 Euro (ab 2008)**

zuzüglich **15 Euro** für 3 CDs und  
weitere Unterlagen

Einzelgespräche vor Kursbeginn bei  
Bedarf, vor allem bei Krankheit.

Zusätzliche Kosten: **20 Euro**

**Anmeldung:**

jeweils bis spätestens

21.09.2007 (Kurs 1)

*oder*

21.12.2007 (Kurs 2)

*oder*

24.09.2008 (Kurs 3)

**Kontakt-Telefonnummer / Mail:**

09503 / 37 39 69

petra.kroener@web.de

**Bankverbindung:**

Petra Kröner

BLZ 77 05 00 00

Konto-Nr.: 81 04 81 85 3

Sparkasse Bamberg

Kennwort: Achtsamkeit / MBSR

**Zielgruppe:**

Frauen und Männer, die

- einen heilsamen Umgang mit Stress(symptomen) und (chronischen) Beschwerden suchen
- einen aktiven und wohltuenden Beitrag zum Erhalt/zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- einengende Geschlechtsrollenbilder loslassen möchten, die die eigene Gesundheit behindern

**Inhalt:**

Immer wieder sind wir herausgefordert, Veränderungen und Anforderungen zu begegnen, die uns seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht bringen können - ob sie aus dem (Berufs-) Alltag (mit Kindern) heraus entstehen oder durch einschneidende Erfahrungen wie z.B. eine Krankheit, Verlusterfahrungen oder auch Arbeitslosigkeit.

Die Praxis der Achtsamkeit ist **ein Übungsweg**, der uns befähigt gewohnheitsmäßige und (selbst-)schädigende Reaktionsmuster auf diese Erfahrungen Schritt für Schritt zu verwandeln, indem dem gegenwärtigen Erleben (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Schmerz, Atem) eine nichtwertende Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Das MBSR - Kursprogramm basiert auf dem klinisch erprobten 8-Wochen-Programm der Stress Reduction Clinic an der Medizinischen Fakultät von Massachusetts.

**Es wird nach seinem Gründer Prof. Dr. Kabat - Zinn ambulant inzwischen auch in Deutschland bei einer Vielzahl körperlicher und seelischer Beschwerden erfolgreich angewendet.**

**Methoden:**

- Achtsamkeitsübungen/-meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- sanfte Körperdehnübungen
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie Stress, Umgang mit starken Gefühlen, wie z.B. Angst, Gedankenspiralen, Schmerz und dem Weg zu Stressabbau und mehr Selbstakzeptanz
- Erfahrungsaustausch zu den Übungen in der Gruppe und den **notwendigen Übungen zu Hause**

**Gruppenleitung:**

**Petra Kröner**

(Jahrgang 1958) Dipl.-Sozialpädagogin, Familientherapeutin, seit 1986 tätig in der psycho-sozialen Beratung und der Arbeit mit Gruppen; MBSR-Lehrerin, Ausbildung bei Ulrike Kesper-Grossman, mehrjährige Mitarbeiterin von Prof. Dr. Kabat-Zinn

\* Eventuell jeweils 8 Zusatzangebote von 15.00 bis 17.30 Uhr am Nachmittag

## ***Danse-Vita***

### ***Beginn/Termin:***

10 Abende  
ab 19.09.2007  
von 20.15 bis 21.45 Uhr  
jeweils mittwochs

### ***Teilnehmer/innen:***

max. 10 Teilnehmer/innen

***Kosten: 100 Euro***

### **Kontakt-Telefonnummer / Mail:**

09505 / 95 08 75  
martina.moreth@web.de

### **Bezahlung:**

Bitte Geld bei Kursbeginn in Bar  
mitbringen.

### ***Zielgruppe:***

*Frauen und Männer* mit Lust zum Tanzen.

### ***Inhalt:***

Danse-Vita spricht unsere Lebenskraft an, unsere vitalen Impulse! Im Tanz können wir einen Weg finden, uns zu öffnen und wieder Kontakt zu unserer eigenen Energie und Lebensfreude herzustellen. Dadurch gerät nicht nur unser Körper in Bewegung, sondern auch unsere Seele. Festgefahrene Strukturen lösen sich auf leichte, spielerische Art und Weise. So werden neue Erfahrungen in und mit der Gruppe möglich.

### ***Methoden:***

- Selbsterfahrung
- Trancetanz
- Entspannungstechniken
- Phantasiereisen
- Kreistänze

### ***Gruppenleitung:***

***Martina Moreth***

(Jahrgang 1964)

Dipl. Sozialpädagogin, Danse-Vita Lehrerin

## ***Gruppe: Körper und Gesundheit***

### ***Beginn/Termin:***

Einstieg:  
Samstag, 06.10.2007  
von 10.00 bis 18.00 Uhr

und

3 Treffen  
am 15., 22. und 29.10.2007  
von 19.30 bis 21.00 Uhr  
jeweils montags

### ***Teilnehmer/innen:***

max. 8 Teilnehmer/innen

### ***Kosten: 175 Euro***

### ***Informationsveranstaltung:***

am Montag, 24.09.2007  
um 19.30 Uhr

### ***Anmeldung:***

Die Teilnahme an der  
Informationsveranstaltung ist  
die Voraussetzung zur Teilnahme  
an der Gruppe!

### ***Kontakt-Telefonnummer:***

Psychotherapeutische Praxis  
Dipl.-Psych. Heike Mayer  
0951 / 29 71 80 6

### ***Bankverbindung:***

Heike Mayer  
Dresdner Bank  
BLZ 76 08 00 40  
Konto-Nr.: 03 64 71 71 00

### ***Zielgruppe:***

*Männer und Frauen* in jedem Alter, die selbstfürsorglicher mit ihrem Körper und dessen Bedürfnissen umgehen möchten - um z.B. langfristig leistungsfähig zu bleiben bzw. wieder leistungsfähig(er) zu werden.

### ***Inhalt:***

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die lernen möchten, sorgsamer mit ihrem Körper umzugehen und besser auf ihre Gesundheit zu achten. Angesprochen sind v.a. auch Menschen, die gerade eine körperliche Erkrankung bewältigen, und Menschen, die starken Belastungen und großem Alltagsstress ausgesetzt sind.

Der Zusammenhang zwischen der jeweiligen Geschlechtsrolle als Mann bzw. Frau und den auftretenden Schwierigkeiten wird zum Thema gemacht.

Die Teilnehmer/innen sollen die Gruppe als Erholung, als „mir etwas Gutes tun“ erleben. Erfahrungsaustausch untereinander, Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Genuss und Entspannung sind wichtige Bestandteile dieser Gruppe.

### ***Methoden:***

Verhaltenstherapeutische, ziel- und lösungsorientierte Arbeit an konkreten und individuellen Problemen; Entspannungstechniken (PME, Atementspannung), sowie Genusstraining und Imaginationsübungen.

### ***Gruppenleitung:***

*Heike Mayer*

(Jahrgang 1966)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in Verhaltenstherapie; seit 1996 einzel- und gruppentherapeutisch tätig, seit 2005 in eigener Praxis

***Leise Töchter - laute Söhne?***

***Die leisen und die lauten Töne in der Erziehung selbstsicherer Kinder***

***Beginn/Termin:***

Samstag, 10.11.2007  
von 12.00 bis 18.00 Uhr  
und  
Sonntag, 11.11.2007  
von 9.30 bis 15.30 Uhr  
mit jeweils 1 Std. Pause

***Kosten: 120 Euro***

***telefonische Anmeldung:***  
bis spätestens 15.10.2007

***Kontakt-Telefonnummer:***

Ulrike Wurmthaler  
0700 / 84 37 17 42

***Bankverbindung:***

Ulrike Wurmthaler  
Sparkasse Mainfranken,  
Würzburg  
BLZ 79 05 00 00  
Konto-Nr.: 25 39 90 6

***Zielgruppe:***

*Eltern.*

***Inhalt:***

In einer immer vielfältiger werdenden, und oft auch irritierenden Umwelt fühlen Eltern sich zunehmend verunsichert in der Erziehung der eigenen Kinder. Wachsende Anspruchshaltungen werden von außen an Familien herangetragen oder durch eigene perfektionistische Einstellungen produziert. Welche Werte, welche Erziehungshaltungen sind „richtig“, was ist „falsch“? Elternratgeber überfluten den Markt.

Wir wollen Sie dazu einladen, die eigene Verunsicherung zu thematisieren, Werthaltungen und Erziehungsstile zu hinterfragen und gemeinsam Lösungen zu (er)finden, um zu mehr Selbstsicherheit im Umgang mit den Kindern zu gelangen. Besonders wichtig erscheint uns hierbei der Blick auf die zugeschriebenen Geschlechtsrollen: Kinder zu starken Menschen zu erziehen bedeutet für uns die geschlechtsrollenkonforme Erziehung zu überwinden und auf die individuellen Stärken und Bedürfnisse von Kindern zu achten.

Themen sollen u.a. sein: Wie gehe ich mit Grenzen und Konflikten um? Was sind positive Erziehungshaltungen? Macht Strafe Sinn? Haben Söhne andere Gefühle und Bedürfnisse als Töchter?

***Methoden:***

Selbsterfahrung, Referate, Arbeit in Kleingruppen, Rollenspiele.

***Gruppenleitung:***

***Ulrike Wurmthaler***

(Jahrgang 1965)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Ausbildung in integrativer Gestalttherapie für Kinder und Jugendliche, verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Bereich der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, systemischer Therapie und Traumatherapie

***Sabine Kautz***

(Jahrgang 1970)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin in freier Praxis, Ausbildungen in Verhaltenstherapie für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Schwerpunkte der Aus- und Weiterbildungen liegen in ressourcenorientierten Verfahren und systemischen Ansätzen

## ***Workshop: Auf der Suche nach den Spuren und Einflüssen des eigenen Vaters***

### ***Beginn/Termin:***

Samstag,  
24.11.2007  
von 9.00 bis 17.00 Uhr  
Mittagspause  
von 12.00 bis 13.30 Uhr

***Kosten: 60 Euro***

***telefonische Anmeldung:***  
bis spätestens 07.11.2007

### **Kontakt-Telefonnummer /**

#### **Mail:**

Thorsten Büttner  
0951 / 15 03 73 7

Christian Brauner  
0951 / 20 80 07 7  
ChristianBrauner@web.de

#### **Bankverbindung:**

Thorsten Büttner  
Sparkasse Bamberg  
BLZ: 77 05 00 00  
Konto-Nr.: 57 83 10 16 1

### ***Zielgruppe:***

*Männer*, die sich mit dem eigenen Vater - oder auch dem Fehlen desselben - und die Wirkung auf das eigene Mann-Sein auseinander setzen wollen.

### ***Inhalt:***

Wie wir Männer heute Mann sind, wie wir unser Leben gestalten und wo wir im Leben hinwollen, ist wesentlich beeinflusst von der Person des eigenen Vaters.

Wir gehen in diesem Workshop auf Spurensuche: Danach, was wir in der Rückschau als nicht gut bewerten. Und wichtiger noch: Danach, was er an positiven Impulsen, Werten und Zielen in uns bewirkt hat.

Denn - ob wir wollen oder nicht - der eigene Vater ist mehrfach vertreten in dem, was der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun als das innere Team bezeichnet. Diese inneren Stimmen beeinflussen uns in unserem Handeln.

Im Workshop machen wir diese Stimmen sichtbar und hörbar. Wer sie genauer kennt, kann besser entscheiden, auf welche dieser Stimmen er mehr und auf welche er weniger hören will. Wir werden auch experimentieren: Was hätte ein idealer Wunsch-Vater uns sagen können? Lassen sich diese Wunsch-Impulse in den Chor der Stimmen des inneren Teams integrieren?

### ***Methoden:***

- Geleitete Erinnerungen
- Systemische Familienskulptur
- Arbeit mit Symbolen
- Szenische Introspektion

### ***Gruppenleitung:***

***Thorsten Büttner***

(Jahrgang 1972)

Dipl.-Sozialpädagoge, systemischer Familientherapeut  
(DGSF)

***Christian Brauner***

(Jahrgang 1973)

Dipl.-Sozialpädagoge, systemischer Psychodramatiker,  
Jungen- und Männerarbeiter ([www.max-im-wolfspelz.de](http://www.max-im-wolfspelz.de))

## ***Vortrag & Gruppe: Den Mann zur Sprache bringen***

### ***Beginn/Termin:***

10 Gruppensitzungen  
ab Donnerstag, 17.01.2008  
von 20.00 bis 22.00 Uhr

***Kosten: 100 Euro***

### ***Vortrag:***

Donnerstag, 06.12.2007  
um 20.00 Uhr

**Der Vortrag ist kostenlos!**

### **Kontakt-Telefonnummer:**

0951 / 29 76 91 9

### **Bankverbindung:**

Daniel Kellerer

Liga Bank Bamberg

BLZ: 75 09 03 00

Konto-Nr.: 90 13 65 2

Teilnehmergebühren müssen vor  
Beginn der Gruppe auf das Konto  
eingezahlt werden!

### ***Zielgruppe:***

*Männer*, die neugierig und an persönlicher Entwicklung interessiert sind.

### ***Inhalt:***

„Männer verlieren im Laufe ihrer Kindheit/Jugend immer mehr den Zugang zu ihren eigenen Impulsen. Um diesen Zugang wiederherzustellen, müssen wir den Mann zur Sprache bringen“.

Wolfgang Neumann und Björn Sufke beschreiben in ihrem Buch, von dem der Titel dieses Angebotes „geliehen“ wurde, wie Männer im Laufe ihrer Sozialisation aufgrund der Anforderungen von Gesellschaft und Erziehung ans Mann-Sein den Zugang zu ihren Bedürfnissen und Gefühlen verlieren. Männer entwickeln typische Bewältigungsstrategien wie Kokurrenz, Sprachlosigkeit, Körperferne bis hin zu Anwendung von Gewalt. Alle Strategien verfolgen dabei das gleiche Ziel: die eigene Hilflosigkeit, Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit und vor allem „schwierige“ Gefühle abzuwehren. Dass dies keineswegs angeborene Verhaltensmuster sind, sondern die Wurzeln dafür in der Erziehung zu finden sind, wird in vielen Fallgeschichten eindrucksvoll gezeigt.

Im Vortrag, der unabhängig von der Teilnahme an der Gruppe besucht werden kann, werde ich auf die Ursachen und Hintergründe sowie auf Veränderungsmöglichkeiten eingehen, und bei Bedarf in der anschließenden Gruppe mit interessierten Männer einüben.

### ***Methoden:***

- Transaktionsanalyse
- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Systemische Familienaufstellungen
- Phantasiereisen

### ***Gruppenleitung:***

***Daniel Kellerer***

(Jahrgang 1968)

Dipl. Sozialpädagoge, in Fortgeschrittener Ausbildung in Transaktionsanalyse,  
Schwerpunkt Männerberatung

## ***Da hört der Spaß aber auf – Mobbing im Alltag***

### ***Beginn/Termin:***

Wochenende von  
von Freitag, 29.02.  
bis Sonntag, 02.03.2008

### ***Teilnehmer/innen:***

Maximal 9 Personen

### ***Kosten: 180 Euro***

### ***telefonische Anmeldung:***

bis spätestens 8.02.2008

### **Kontakt-Telefonnummer:**

0951 / 21 78 9

### **Bankverbindung:**

Rosemarie Piontek  
BLZ 57 88 30 77 0  
Konto-Nr.: 77 05 00 00

### ***Zielgruppe:***

*Frauen und Männer* mit Problemen am Arbeitsplatz, im Ehrenamt, in Vereinen oder sonstigen sozialen Gruppen im Alltag.

### ***Inhalt:***

Die Spannbreite zwischen „Zickenkrieg“ oder „Hahnenkampf“ am Arbeitsplatz und Mobbing ist weit. Machen Frauen sich gegenseitig das Leben schwer? Findet die „Schlacht“ zwischen Männer statt oder geht es um einen Geschlechterkampf? Welche Rolle spielt die Hierarchie im System und wer zieht die Fäden? Die psychische Belastung solcher Konflikte ist in jedem Fall erheblich. Je früher eine Unterbrechung statt findet, um so leichter ist die Veränderung. Im traditionellen Arbeitsleben sind Frauen und Männer unterschiedlichen Konflikten ausgesetzt. Sie reagieren entsprechend der gelernten Geschlechtsrollenmuster. Bei der Suche von Lösungen wird es um neue Wege gehen, die von den Teilnehmer/innen gemeinsam entwickelt werden. Das Seminar ist für Männer und Frauen, die lernen wollen, aus der „Opferrolle“ heraus zu kommen. Sich beklagen über die anderen reicht nicht. Was kann jede/r an sich selber verändern, um damit Einfluß auf die Situation zu gewinnen?

### ***Methoden:***

Verhaltenstherapeutische, ziel- und lösungs-orientierte Arbeit an den konkreten, mitgebrachten Problemen. Systemische Situationsanalysen, Geschlechtsrollenanalysen, Kommunikationsmuster und Emotionsbewältigung. Entspannungstechniken.

Die Arbeit mit Videofeedback wird auf Wunsch durchgeführt.

### ***Gruppenleitung:***

***Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek***

(Jahrgang 1955)

Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie

## ***Workshop: The Body-Machine ?!***

### ***Beginn/Termin:***

Samstag, 09.02.08  
von 09.00 bis 17.00 Uhr  
Mittagspause  
von 12.00 bis 13.00 Uhr

### ***Kosten: 60 Euro***

### ***Anmeldung:***

bis 23.01.2008

### **Kontakt-Telefonnummer / Mail:**

0951 / 20 80 07 7  
ChristianBrauner@web.de

### **Bankverbindung:**

Christian Brauner  
Liga Bank Bamberg  
BLZ: 75 09 03 00  
Konto-Nr.: 90 40 94 3

### ***Zielgruppe:***

*Männer und Frauen*, die mehr über das Verhältnis zum eigenen Körper erfahren wollen.

### ***Inhalt:***

Der Körper soll als Träger wichtiger Botschaften über die eigene Person und über ihre Befindlichkeit erfahren werden. Die Teilnehmer/innen des Workshops können durch körperbetonte Übungen den eigenen Körper sowie ihre Wahrnehmungsfähigkeiten neu und intensiv erfahren. Hier betreten männliche Teilnehmer oft unbekanntes Terrain und können von den Frauen im Workshop viel dazu lernen, was unser körperliches Selbstempfinden uns mitzuteilen weiß.

Wir werden den Blick aber nicht nur schärfen für unsere Körperhaltungen und für das, was diese Haltungen mit uns machen, sondern auch für das, was diese Haltungen bei anderen, die uns so sehen, bewirken. Die Praxis dieses Workshops hat gezeigt, dass hier oft Männer viel „Know-How“ mitbringen, wie sie nach außen wirken können, wovon wiederum oft die weiblichen Teilnehmerinnen profitieren.

Der Weg soll geöffnet werden für einen bewussteren Umgang mit den jeweils eigenen Körperhaltungen: Wenn ich anders stehe, geht es mir auch anders bzw. besser, und ich kann bestimmte Absichten bei Gesprächspartnern im Privaten wie im Beruflichen auch durch den Körper besser vermitteln. In diesem Workshop geht es aber auf keinen Fall um oberflächliche rhetorische Kniffe, sondern um den fundamentalen Zusammenhang von Körperlichkeit, Empfindungen und Wohlergehen.

### ***Methoden:***

- Übungen für die Kooperation der Gruppe
- Körperübungen
- Skulpturentheater

### ***Gruppenleitung:***

***Christian Brauner***

(Jahrgang 1973)

Dipl.-Sozialpädagogin (FH),  
Systemischer Psychodramatiker,

seit 1997 in der Jugendarbeit tätig, daneben freiberufliche Projekte,

2006 Gründung von „MAX im Wolfspelz: sozialpädagogische Angebote für Jungen und Männer“

**[www.max-im-wolfspelz.de](http://www.max-im-wolfspelz.de)**

## **Gruppe: *Selbstsicher auftreten***

### ***Beginn/Termin:***

Samstag, 16.02.08  
von 9.00 bis 17.00 Uhr

und

Samstag, 23.02.08  
von 9.00 bis 17.00 Uhr  
mit jeweils 1,5 Std. Mittagspause

***Kosten: 150 Euro***

### ***Kostenlose***

### ***Informationsveranstaltung:***

am Dienstag, 29.01.2008  
um 18.00 Uhr

### ***Anmeldung:***

Die Teilnahme an der  
Informationsveranstaltung ist  
die Voraussetzung zur Teilnahme  
an der Gruppe!

### **Kontakt-Telefonnummer:**

0951 / 29 71 80 6

### **Bankverbindung:**

Susanne Kade  
Sparkasse Bamberg  
BLZ 77 05 00 00  
Konto-Nr.: 57 83 14 32 0

### ***Zielgruppe:***

*Männer und Frauen*, die ihre privaten und/oder beruflichen Beziehungen selbstbewusster gestalten möchten.

### ***Inhalt:***

Viele Menschen tun sich schwer damit, ihre Kontakte zu anderen Menschen selbstsicher zu gestalten, sei es bei der Kontaktaufnahme, sei es bei der Durchsetzung eigener Rechte, sei es im Rahmen der Beziehungsgestaltung mit nahestehenden Menschen.

„Soziale Kompetenz“ ist sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich wichtig. Sie wird für Frauen und Männer z.T. immer noch verschieden definiert und es bestehen geschlechtsspezifisch unterschiedliche Erwartungshaltungen (sowohl von anderen, aber auch solche, die wir an uns selbst haben). Auf der Basis der Reflexion und Analyse der Geschlechtsrollenanforderungen wird es in der Gruppe darum gehen, individuell schwierige soziale Situationen in Anknüpfung an bereits vorhandene Stärken zu üben.

Hierbei ist es zudem hilfreich, das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern, indem Sie im Seminar mit Verhaltensweisen experimentieren können, die bisher ausgeklammert wurden, weil sie nicht zu Ihrem Bild von angemessenem „weiblichen“ oder „männlichen“ Verhalten gepasst haben.

### ***Methoden:***

- überwiegend Rollenspiele mit Videofeedback
- Übungen zur Wahrnehmung und Veränderung innerer Hindernisse (Befürchtungen, Verbote, Selbstzweifel)
- Entspannungsübungen

### ***Gruppenleitung:***

***Heike Mayer***

(Jahrgang 1966)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in Verhaltenstherapie; seit 1996 einzel- und gruppentherapeutisch tätig, seit 2005 in eigener Praxis

***Dr. Susanne Kade***

(Jahrgang 1967)

Dipl.-Psychologin, Ausbildungen in lösungsorientierter Beratung und Verhaltenstherapie; Seit 1997 einzel- und gruppentherapeutisch tätig, seit 2002 Beratung von pädagogischen Teams und Eltern.

## ***Gender in der Erziehung***

### ***Beginn/Termin:***

Wochenende von  
Samstag, 05.04.  
und  
Samstag, 12.04.2008  
Jeweils von 9.30 bis 17.00 Uhr  
mit jeweils 1,5 Std.  
Mittagspause

***Kosten: 150 Euro***

### ***Informationsveranstaltung:***

am Montag, 10.03.2008  
um 18.30 Uhr

### ***telefonische Anmeldung:***

bis spätestens 07.03.2008

### **Kontakt- Telefonnummer:**

Susanne Kade  
0951 / 67 20 7  
Ulrike Wurmthaler  
0700 / 84 37 17 42

### **Bankverbindung:**

Susanne Kade  
Sparkasse Bamberg  
BLZ 77 00 50 00  
Konto-Nr.: 57 83 14 32 0

### ***Zielgruppe:***

*Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen.*

### ***Inhalt:***

Die Gleichheit der Geschlechter ist heutzutage ein weithin anerkanntes Ziel in der Erziehung. Trotz solcher Bemühungen nehmen Kinder oft an ihren Bezugspersonen andere, traditionelle Verhaltensmuster wahr. Hinzu kommt, dass sich Kinder nicht an den Zielen der Erwachsenen, sondern an den tatsächlich vorgelebten Modellen orientieren. Insofern klaffen Anspruch und Wirklichkeit häufig auseinander.

Mit Methoden aus dem Gender Training wollen wir analysieren, wie wir unsere eigene Geschlechterrolle ausfüllen, wie wir in unserer Institution (Schule, Heim, Hort, Kindergarten etc.) oder in unserer Familie Geschlechterrollen leben und an welchen Stellen wir uns Veränderungen wünschen oder vorstellen könnten. Auf dieser Basis und anhand von Beispielen aus der Praxis werden wir konkrete Umsetzungsmöglichkeiten entwickeln.

### ***Methoden:***

- Selbsterfahrung
- Gruppenarbeit
- Fallarbeit
- Rollenspiele

### ***Gruppenleitung:***

***Dr. Susanne Kade***

(Jahrgang 1967)

Dipl.-Psychologin, Ausbildungen in lösungsorientierter Beratung und Verhaltenstherapie; Seit 1997 einzel- und gruppentherapeutisch tätig, seit 2002 Beratung von pädagogischen Teams und Eltern.

***Ulrike Wurmthaler***

(Jahrgang 1965)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie; Ausbildung in integrativer Gestalttherapie für Kinder und Jugendliche, Aus- und Weiterbildungen in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, systemischer Therapie und Traumatherapie.

***Die Kunst befreit zu leben: Achtsamkeit - ein Übungsweg zur Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Konfliktfähigkeit***

*(MBSR-Aufbaukurs: mindful based stress reduction)*

***Beginn/Termin:***

Wochenende von  
Freitag, 28.09.  
von 19.30 bis 21.30 Uhr,  
bis Samstag, 29.09.2007  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

*oder*

Wochenende von  
Freitag, 06.06.  
von 19.30 bis 21.30 Uhr,  
bis Samstag, 07.06.2008  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

*oder*

Wochenende von  
Freitag, 26.09..  
von 19.30 bis 21.30 Uhr,  
bis Samstag, 27.09.2008  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

***Kosten: 85 Euro***

**Kontakt-Telefonnummer:**

09503 / 37 39 69  
petra.kroener@web.de

**Bankverbindung:**

Petra Kröner  
BLZ 77 05 00 00  
Konto-Nr.: 81 04 81 85 3  
Sparkasse Bamberg  
Kennwort: MBSR-Aufbaukurs

***Gruppenleitung:***

***Petra Kröner***  
(Jahrgang 1958)  
Dipl-Sozialpädagogin,  
Familientherapeutin, Trainerin  
für gewaltfreie  
Konfliktbearbeitung, Ausbildung  
in Focusing, Ausbildung zur  
MBSR-Lehrerin

***Zielgruppe:***

*Teilnehmer/innen des 8 -Wochen - MBSR-Kurses (siehe „Mehr Gelassenheit durch die Kraft der Achtsamkeit“ im Angebotsspektrum „(Therapeutische) Gruppen“), die*

- die Praxis der Achtsamkeit in der Gruppe vertiefen und weiter entfalten möchten,
- sich weiterführenden Themen zuwenden und Fertigkeiten auf der Basis von Achtsamkeit einüben wollen.

***MBSR-Aufbaukurs - mögliche Schwerpunkte:***

- Krank und heil sein - die Praxis des Da-seins
- Schmerzerfahrung - von der Enge in die Weite
- achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit in der Beziehung zu Kindern
- bei sich sein und zugewandt - konstruktiv streiten
- mit dem Ärger Freundschaft schließen
- das Fürchten lernen - der Angst den Schrecken nehmen
- mit der Vergangenheit Frieden schließen
- im Einklang mit dem inneren Kind
- freie Frauen leben leichter - vom inneren Druck zur inneren Freiheit
- Die Natur hat keine Meinung über dich - ins Freie gehen ( 1 Samstag unter freiem Himmel
- sei dir selbst eine Insel - Innehalten und Selbstakzeptanz
- achtsam essen - essen nach Wahl statt Gewohnheit
- Freude - die Seele tanzen lassen
- Focusing - dein Körper weiß die Antwort

***Methoden:***

- Achtsamkeitsübungen
- ACT (accept, choose, take action)
- Inputs
- Übung von emotionalen und sozialen Fertigkeiten
- Selbsterfahrung und Austausch in der Gruppe
- Kreativität und Spass
- Stille

## **Der Genderaspekt in Beratung und Therapie (2-teilige Fortbildung)**

### **Beginn/Termin:**

Wochenende von  
Samstag, 22.09.2007  
von 10.00 bis 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 23.09.2007  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

und

Wochenende 2  
Von Samstag, 26.01.2008  
10.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag, 27.01.2008  
10.00 bis 16.00 Uhr

### **Teilnehmer/innen:**

Maximal 12 Personen

**Kosten: jeweils 175**

**Euro pro WE**

(ermäßigt 150 Euro)

Es ist möglich lediglich am  
1. Wochenende teil zu nehmen.

### **Informationsveranstaltung:**

am Mittwoch 12.09.2007  
um 20.00 Uhr

„Bewältigung des Mann- oder  
Frauseins“

### **Anmeldung:**

bis 14.09.2007

### **Kontakt-Telefonnummer / Mail:**

0951 / 21 78 9

*Rosemarie.Piontek@arcor.de*

### **Bankverbindung:**

Rosemarie Piontek

BLZ 57 88 30 77 0

Konto-Nr.: 77 05 00 00

### **Gruppenleitung:**

*Dipl.-Psych. Rosemarie*

*Piontek*

(Jahrgang 1955)

„Frauenbewegt“ seit 30 Jahren,  
Niedergelassene Psychologische  
Psychotherapeutin (VT, Hypno,  
EMDR), Langjährige Erfahrung in  
Supervision und Weiterbildung von  
psycho-sozialen Fachkräften

### **Zielgruppe:**

*Psycho-soziale Fachkräfte*, die in Beratung oder/und  
Therapie von Jugendlichen und Erwachsenen tätig sind.

### **Inhalt:**

Wochenende 1: Die gezielte Berücksichtigung der jeweiligen  
Geschlechtsrollenmuster soll dazu beitragen, in der Arbeit  
noch hilfreicher zu sein. Welche geschlechtstypischen  
kognitiven, emotionalen und verhaltensmäßigen Muster  
wurden gelernt und welche Rolle spielen diese in allen Arten  
von Beziehungen. Die unterschiedlichen Beziehungsangebote  
von Männern (z.B. Rationalisierung, emotionale Stummheit,  
Körperferne, Externalisierung usw.) und Frauen (z.B.  
Internalisierung, Schuldbetonung, Abhängigkeit, Anpassung  
usw.) zu erkennen und zu benennen wird ein Ziel sein. Wo  
liegen die positiven Aspekte des jeweils gelebten Mann-  
oder Frauseins. Wo sind die Grenzen, die die  
Geschlechtsrollen stecken, und wie geht mann/frau damit  
um. Wie könnte Beratung und Therapie praktisch aussehen,  
wenn diese Aspekte Berücksichtigung finden.

Wochenende 2: Aufbauend auf den Genderworkshop Teil I  
wird der Praxisbezug noch intensiver sein.  
Teilnehmer/innen sind eingeladen, Beispiele aus ihrer  
Arbeit mit Klient/innen einzubringen. Anhand dieser  
konkreten Situationen werden Schwerpunktthemen nach  
Bedarf erarbeitet. Themen könnten sein, welche konkreten  
Auswirkungen es hat, wenn z.B. eine weibliche Therapeutin  
mit einem Mann arbeitet. Wo liegen die speziellen  
„Knackpunkte“ in der Arbeit mit Menschen des gleichen  
Geschlechts. Auch der Umgang mit schweren  
Traumatisierungen und Gewalterfahrungen braucht  
dringend die Berücksichtigung der Genderperspektive.

### **Methoden:**

- Alle Teilnehmer/innen erhalten ausführliche Materialien  
über den theoretischen Teil des Workshops
- Aktives Lernen mit Metaplanmethoden
- Rollenspiel, mit Video-Feedback, Psychodramamethoden  
und anderen Hilfsmitteln haben Vorrang
- WE 1: Selbsterfahrung wird ebenfalls berücksichtigt
- WE 2: Die Selbsterfahrung als Therapeut/in in der  
praktischen Arbeit soll viel Raum haben
- Entspannung und Aktivierung zur Auflockerung.

## ***Supervision für Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, die sexuelle Gewalt erlebt haben***

### ***Beginn/Termin:***

Ab Herbst 2007  
monatlich  
Termin nach Absprache

### ***Kosten:***

Je nach Gruppengröße  
(Einzelsupervision:  
70 Euro/Std.).

*Anmeldung fortlaufend möglich*

### **Kontakt-Telefonnummer:**

0700 / 84 37 17 42

### **Bankverbindung:**

Ulrike Wurmthaler  
Sparkasse Mainfranken,  
Würzburg  
BLZ 790 500 00  
Konto-Nr.: 25 39 906

### ***Zielgruppe:***

Personen, die im psycho-sozialen Bereich tätig sind (Sozial-/Pädagogen/innen, Psycho-logen/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen und Fachkräfte mit vergleichbarer Ausbildung und Berufstätigkeit)

### ***Inhalt:***

Kinder und Jugendliche, die sexuelle Übergriffe meist im sozialen Nahraum und über eine langen Zeit hinweg erlebt haben, stellen uns oft vor große Herausforderungen und können uns obwohl wir „erfahrene Profis“ sind an die Grenzen unserer Belastbarkeit bringen. Sie gestalten Beziehung auf dem Hintergrund der gemachten Erfahrungen von Vertrauensbruch und Verrat und machen den helfenden Umgang mit Ihnen oft schwierig.

In der Arbeit zeigt sich auch, dass Jungen sich stärker mit den aggressiven Täteranteilen identifizierten während Mädchen häufiger in der Opferrolle verharren. Dies macht eine andere Herangehensweise erforderlich.

### ***Methoden:***

Fallarbeit; bei Interesse kann sich eine Kleingruppe mit maximal fünf Teilnehmern/innen bilden, wobei Teilnehmer/innen aus verschiedenen Berufsfeldern sich oft gut gegenseitig bereichern können; es besteht auch die Möglichkeit der Einzelsupervision.

### ***Gruppenleitung:***

***Ulrike Wurmthaler***

(Jahrgang 1965)

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in integrativer Gestalttherapie für Kinder und Jugendliche, verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Bereich der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, systemischer Therapie und Traumatherapie; siebenjährige angestellte psychotherapeutische Tätigkeit in Beratungsstelle für Mädchen und Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben; seit 2000 niedergelassen in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

**Dipl. - Soz.Päd. (FH) Christian Brauner:**  
**Wie wird man(n) ein Mann? - Männliche Sozialisation und Ansätze  
für eine identitätsstärkende Jungen- und Männerarbeit.**

**Termin:**

Mittwoch, 26.09.2007  
von 20.00 bis 22.00 Uhr

**Kosten:**

Spende würde uns freuen

**Kontakt-Telefonnummer:**

0951 / 20 80 07 7

**Inhalt:**

Der Vortrag soll zeigen, wie Jungen zu Männern werden und was identitätsstärkende Jungen- und Männerarbeit bedeutet.

Jungen und Männer haben viele Kompetenzen, Ihnen fehlen aber andere Fähigkeiten, und sie wenden Ihre Lösungsstrategien oft in unpassenden Kontexten an: So betrachtet hat der Störenfried im Klassenzimmer nur die falsche Bühne!

Jungen und Männer brauchen als Folge einer Sozialisation, aus der sie tendenziell eher geschwächt hervorgehen, dringend Jungen- bzw. Männerarbeit in geschlechtshomogenen Gruppen und möglichst mit einem männlichen Päd- bzw. Andragogen. Dies kann sowohl für den Jungen- bzw. Männerarbeiter wie für den Jungen bzw. Mann sehr viel Spaß und wichtige positive Erfahrungen bedeuten.

**Christian Brauner**

Diplom-Sozialpädagoge (FH) . Systemischer Psychodramatiker

- ♣ Seminare, Workshops und Gruppenangebote für Männer und Jungen
- ♣ Männer- und Jungenspezifische Themenbausteine: Liebe & Sex, Körper, Freundschaft, Aggression & Gewalt, etc. ...
- ♣ Vorträge und Fortbildungen zum Thema Jungen- und Männerarbeit
- ♣ Angebote für Schulen und andere Träger

**MAX im Wolfspelz**

**Angebote für Jungen und Männer**

Wetzelstr. 27 . 96047 Bamberg . 0951\_2080077

mail: ChristianBrauner@web.de

web: [www.max-im-wolfspelz.de](http://www.max-im-wolfspelz.de)

*Vorträge*

***Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek:  
Es ist nichts mehr wie früher -  
Veränderung der Geschlechtsrollen und die Auswirkungen  
auf die psychische Gesundheit***

***Termin:***

Mittwoch, 23.02.2008  
von 20.00 bis 22.00 Uhr

***Kosten:***

Spende würde uns freuen

**Kontakt-Telefonnummer:**

0951 / 21 78 9

***Inhalt:***

Wenn es um seelische Gesundheit geht, spielt es eine entscheidende Rolle, wie Männer und Frauen gelernt haben, sich selber zu bewerten, und wie sie sich zu anderen in Beziehung setzten. Eine „gesunde Frau“ beschreibt sich anders, als das ein „gesunder Mann“ tut. Sind diese Rollenzuschreibungen aber tatsächlich „heilsam“ und glücklich machend? Wie haben sich die Rollenbilder verändert und welche Konsequenzen für die psychische Gesundheit lassen sich daraus ableiten?

***Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek:  
Sex - was man weiß - was man über frau wissen sollte  
(ein Vortrag auch für Frauen!)***

***Termin:***

Mittwoch, 23.04.2008  
von 20.00 bis 22.00 Uhr

***Kosten:***

Spende würde uns freuen

**Kontakt-Telefonnummer:**

0951 / 21 78 9

***Inhalt:***

Immer wieder bin ich verblüfft, wie wenig vor allen Dingen Männer, trotz Sexwelle in den Medien, über die sexuellen Bedürfnisse und körperlichen Abläufe von Frauen beim Sex wissen. Wenn sich dann auch noch alle Arten von Vorurteilen und festen Abläufen in das noch statt findende Sexleben eingegraben haben, dann wird es trist. Und Frauen machen das alles oft ohne ein Wort zu sagen mit. Warum eigentlich? Was hindert sie, Verantwortung zu übernehmen und aus der „Opferrolle“ auszusteigen. Wenn Sie mal ein paar offene und provozierende Worte hören möchten, dann ist das genau der richtige Vortrag für Sie und Ihn.

**Uwe Britten:**  
***Geschlechtsspezifische Berufssuche? Wie Eltern ihre Kinder  
besser unterstützen können***

***Termin:***

Mittwoch, 23.07.2008  
von 20.00 bis 22.00 Uhr

***Kosten:***

Spende würde uns freuen

**Kontakt-Telefonnummer:**

0951 / 21 78 9

***Inhalt:***

Nicht nur die Jugendlichen, auch Eltern sind oft verunsichert bei der Frage danach, welcher Beruf für Sohn oder Tochter der richtige ist. Mädchen und Jungen verlangen Eltern dabei Unterschiedliches ab. Und ganz besonders wichtig ist, nicht ausschließlich an den vermeintlich typischen Männer- und Frauenberufen haften zu bleiben. Der Abend wird deutlich machen, wie sehr uns geschlechtsspezifische Haltungen bei der Berufssuche prägen. Auch das psychosoziale Wohlbefinden während der Ausbildung fällt bei den Geschlechtern völlig unterschiedlich aus. Mehr noch: Auch Mutter und Vater übernehmen häufig geschlechtsspezifisch geprägte Rollen bei der beruflichen Unterstützung ihrer Kinder.

## **PRIMA KLIMA!**

---

### ***Gender- und ressourcenorientierte Gewaltprävention mit Schulklassen oder Gruppen***

Gewalt ist ein Problem, nicht nur an Schulen. Gewalt wird oft gleich gesetzt mit Aggression. Der Begriff Aggression steht in seinem lateinischen Ursprung jedoch für etwas anderes, nämlich für die Fähigkeit voran zu schreiten, weiter zu kommen oder auf jemanden zu zu gehen. Aggression ist also an und für sich eine Ressource, die jede/r zum Erreichen seiner/ihrer Lebensziele braucht. Jungen verfolgen dabei oft eine andere Strategie als Mädchen. Dann wenn „männliche“ oder „weibliche“ Strategien in dem Sinne fehlschlagen, dass Aggression zur Gewalt wird, müssen andere Wege gesucht werden.

Das ist kurz gefasst der Ansatz von „PRIMA KLIMA!“. In **überwiegend geschlechtshomogenen Gruppen** lernen die Teilnehmer/innen, sich selbst zu vertrauen und selbst- und sozial-kompetent ihre Aggression einzusetzen. Sie werden befähigt, ihre Ziele zu kennen und diese gewaltfrei zu erreichen. Hierbei werden geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigt und zwischen den Geschlechtern auch kommuniziert.

Die unmittelbaren Ziele von PRIMA KLIMA! sind:

- Die Stärkung des **Vertrauens in die eigenen Ressourcen und damit des Selbstvertrauens**
- Die **Stärkung der Handlungskompetenz** in Situationen, in denen Jungen oder Mädchen Opfer von Gewalt werden
- Die **Sensibilisierung für das eigene Gewaltpotential** und die **Befähigung zum gewaltfreien Selbstmanagement** in Situationen, in denen Mädchen und Jungen Täter sind
- Die **Schaffung und Stärkung einer solidarischen Gemeinschaft (in der Lerngemeinschaft Klasse)** als Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander

Mittelbar antizipieren wir folgende Zielsetzungen:

- PRIMA KLIMA! leistet einen Beitrag dazu, dass Jungen und Mädchen unabhängig von stereotypen Rollenzwängen in ihnen angelegte Handlungskompetenzen entdecken und einüben können, d.h. PRIMA KLIMA! hilft bei der **Entwicklung einer ganzheitlichen, gelingenden Identität**.
- PRIMA KLIMA! leistet somit auch einen Beitrag dazu, dass **das Verhältnis zwischen den Geschlechtern ein gerechteres wird**, da Handlungskompetenzen danach beurteilt werden, was sie für die jeweilige Person für Vorteile bringen, und nicht danach, ob sie traditionell eher als weiblich oder männlich gelten.
- Prima Klima! verbessert **die Zukunftschancen der Teilnehmer/innen** vor allem dann, wenn die Zielgruppe eine Schulklasse ist, da sich in einer friedvolleren Lerngemeinschaft die Bildungsmöglichkeiten erhöhen.

Methodisch greifen wir dabei auf folgende Vorgehensweisen zurück:

- Biographiearbeit
- Selbstreflektierende Übungen
- Indoor-Settings, die einen erlebnispädagogischen Charakter (Erlebnis > Reflexion zur Erfahrung > Transfer in den eigenen Alltag) haben, zur Stärkung sozialer Kompetenzen und zur Förderung und Verbesserung des Gruppenklimas
- Szenische Übungen, die es ermöglichen verschiedene Handlungsalternativen zu explorieren und zu bewerten
- Szenische Übungen, die es ermöglichen, die einzelnen inneren Anteile zu differenzieren und besser hörbar zu machen, so dass die eigene Selbststeuerung verbessert wird
- Körperarbeit zur Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung
- Konkrete Selbstverteidigungsübungen

Die Zielgruppen von Prima Klima! sind:

Klassen ab der Jahrgangsstufe 5 bis hin zu Lerngruppen mit jungen Erwachsenen an Gymnasien oder Berufsschulen oder andere Gruppen im gleichen Altersspektrum.

Die vier obligatorischen thematischen Ansatzpunkte von PRIMA KLIMA!, die in 4 Seminarbausteinen behandelt werden, sind:

→ Wie gehe ich in die Welt?

Damit ein Leben, eine Biographie, ein Tag oder auch ein Konflikt gelingen kann, braucht es vor allem Vertrauen in uns selbst und die eigenen Ressourcen. PRIMA KLIMA! macht hier Angebote und Übungen, die es dem/der Teilnehmer/in ermöglichen, sich in diesem Sinne positiv wahrzunehmen. Auf dieser Grundlage wird auch die eigene Aggression als nützliches Potential gesehen und individuell betrachtet. Erst wenn Aggression dazu dient, gewalttätig zu handeln, verliert sie als persönliche Kompetenz ihren Sinn. Dies wird im ersten Seminarblock herausgearbeitet.

→ Wie schütze ich mich?

Wie schütze ich mich vor der Opferrolle. Mädchen wie Jungen kennen die Erfahrung, Opfer zu sein. Aus der Opferrolle scheint ein Entrinnen schwer. PRIMA KLIMA! sucht aufbauend auf den Kompetenzen und Ressourcen der Teilnehmer/innen Auswege aus dieser Opferfalle. Die Täter-Opfer-Dynamik wird durchschaubar und persönliche Auswege werden erlernt!

→ Wie schütze ich andere vor mir?

Täter/innen nutzen ihre Aggression zum Einsatz von Gewalt. Jede/r kann seinen/ihren Punkt, an dem das Aggressionspotential so hoch ist, dass Gewalt entsteht, kennen lernen. Auf den Stufen dahin gibt es zahlreiche andere Handlungsalternativen, die vom sogenannten „inneren Team“ vorgeschlagen werden. PRIMA KLIMA! Hilft, diese Vorschläge wahrzunehmen, und bietet den Schonraum, diese in der Laborsituation des Seminars auch zu testen.

→ Was für eine Gemeinschaft wollen wir in der Welt sein?

Der Mensch ist ein Individuum, aber er braucht die Gemeinschaft, er ist sozial. Die Klasse ist eine Zwangsgemeinschaft in einem Zwangskontext. PRIMA KLIMA! hilft, diesen Kontext als Chance neu zu betrachten. Die Teilnehmer/innen gestalten ihre Klassengemeinschaft aktiv: Wie wollen wir miteinander in die Welt gehen?

**Finanzierung/Spenden für PRIMA KLIMA!:**

Bei der Drucklegung dieses Programmheftes liefen noch verschiedene **Anträge auf Zuschüsse** von privaten Sponsoren, Stiftungen und gemeinnützigen Vereinen, um die **Kosten für die teilnehmenden Schulen oder Gruppen möglichst gering zu halten**. Ein kompletter Semindurchlauf würde rein theoretisch ohne Drittmittel ca. 1.800,-- Euro für 12 Stunden intensives Sozialtraining, Elternabend und Lehrer/innen bzw. Pädagogen/innen-Information kosten.

**Viele Zuschussrichtlinien schreiben uns unabhängig davon, dass das BIGG keine öffentliche Förderung erhält und seine Mitarbeiter/innen alle freiberuflich, d.h. auf eigene Rechnung tätig sein müssen, vor, dass wir Teilnehmer/innen-Beiträge erheben.**

Die ersten Kontakte mit engagierten Lehrkräften haben gezeigt, dass das PRIMA KLIMA!-Konzept als sehr sinnvoll und nachhaltig eingestuft wird, dass aber gerade dort, wo es am nötigsten scheint, **die finanziellen Möglichkeiten der Kinder und ihrer Familien gering sind!**

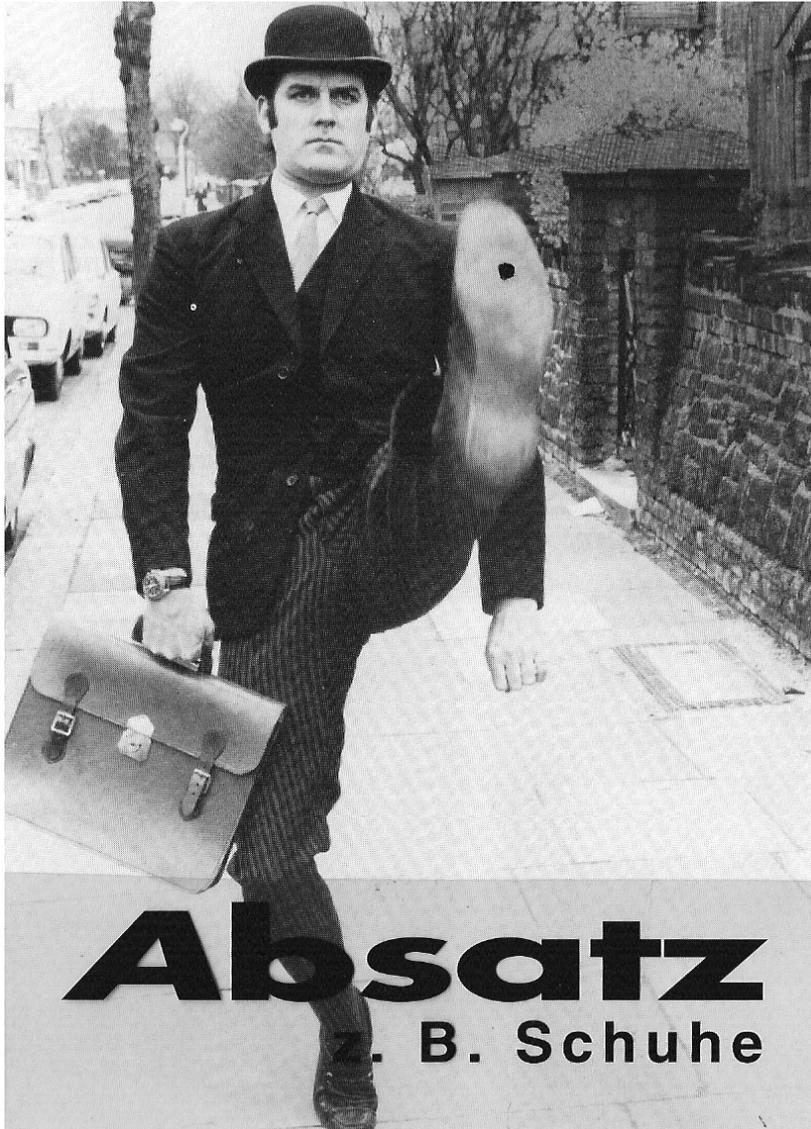
Deshalb laden wir Sie ein: **Spenden Sie unter dem Stichwort „PRIMA KLIMA!“** Geld für die Durchführung dieser Seminare.

Vorstellbar sind auch **Durchführungspatenschaften**: Wenn Ihnen eine Schule, eine soziale Einrichtung, etc. wichtig ist, so sprechen Sie uns an! Sollte es mit Ihrer finanziellen Hilfe an einer von Ihnen angedachten Einrichtung zu einem Durchlauf von PRIMA KLIMA! kommen, so würden wir uns stark um die **Erwähnung Ihres Namens oder den Ihres Unternehmens** bei der begleitenden **Öffentlichkeitsarbeit** einsetzen.

Bankverbindung: BLZ 770 50000 Konto-Nr.: 300 688 884 bei der Sparkasse Bamberg

Der BIGG e.V. ist berechtigt, Spendenquittungen zu erstellen.

**Kontakt/Buchungen:** 0951 - 20 80 07 7 oder ChristianBrauner@web.de



Lange Straße 31  
96049 Bamberg  
Tel. 0951 / 200503

## ***In eigener Sache***

### ***BIGG e.V. zum Mitmachen***

---

Vielleicht haben Sie auch eine Idee, ein Thema, ein Gruppenangebot, für das Sie schon lange den richtigen Veranstaltungsort suchen. Wir sind offen dafür und arbeiten gern mit Ihnen zusammen.

Um dem Gender-Anspruch auch wirklich gerecht zu werden, möchten wir besonders Männer einladen, selbst Angebote für Männer im BIGG e.V. zu machen. Wir unterstützen Sie auch konzeptionell und sind für alle Arten von Kooperationen auch in gemischt geschlechtlichen Teams offen.

### ***BIGG-Räume zum Mieten***

---

Der Gruppenraum ist im Erdgeschoss 47 qm groß, hoch und freundlich. Der Korkboden ist warm und die Beleuchtung flexibel. Es gibt 20 Stühle und Flipcharts. Eine kleine Teeküche steht auch zur Verfügung. Der Raum ist für verschiedene Nutzungen geeignet, sowohl am Wochenende als auch tagsüber und am Abend. Interessent/inn/en wenden sich bitte an R. Piontek, Tel. 0951/21789.

### ***Ihr Weg zum BIGG***

---

Die Ottostraße 21 befindet sich im Hain. Vom ZOB aus überqueren Sie den Schönleinsplatz und gehen die Hainstraße hoch. Die Ottostraße ist die 2. Querstraße. Sie biegen links ab, folgen der Straße immer weiter, bis sie auf die Herzog-Max-Straße stoßen. Wenn Sie diese überquert haben dann sehen Sie die Nummer 21. Es ist das Eckhaus auf der linken Seite.

Falls Sie mit dem Auto kommen, dann parken Sie am günstigsten auf dem P+R Platz Heinrichsdamm. Vorn dort aus laufen sie ca. 6 Minuten bis zum BIGG. Sie überqueren den Fußgängerüberweg mit der Ampel, halten sich rechts und folgen dem Fußweg, bis Sie auf die Ottostraße treffen. Da gehen Sie links, bis zur Herzog-Max-Straße. Die Nummer 21 ist das Eckhaus auf der rechten Seite.

Falls Sie mit dem Bus fahren, dann empfehlen wir Ihnen den P+R Bus vom ZOB aus, weil der am häufigsten fährt. Sie steigen am P+R Platz aus. Es gilt dann die Wegbeschreibung wie für die Autofahrer ab dem Zeitpunkt, wo auch sie zu Fuß gehen müssen. Mit der Linie 9 können Sie an der Haltestelle Amalienstraße aussteigen, dann gehen Sie geradeaus die Herzog-Max-Straße bis zur Kreuzung Ottostraße. Die Nummer 21 ist das Eckhaus auf der linken Seite.

Wir wünschen Ihnen in jedem Fall ein geruhsames Ankommen bei uns!

Ihr BIGG e.V.-Team

**Alle Termine im Überblick:**

**2007**

**September**

- „Jeder Tag ist wertvoll!“ Frauen nach der Krebstherapie
  - ▶ 15.09.2007 (SA, 10.00 - 17.00) + ▶▶ 8 mal ab 21.09.2007 (FR, 11.00 - 12.30)
- Danse Vita
  - ▶▶ 10 mal ab 19.09.2007 (MI, 20.15 - 21.45)
- Der Genderaspekt in Beratung und Therapie (Teil 1)
  - ▶ 22.09.2007 (SA, 10.00 - 18.00) und 23.09.2007 (SO, 10.00- 16.00)
- Die Kunst befreit zu leben: Achtsamkeit - ein Übungsweg zur Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Konfliktfähigkeit (MBSR-Aufbaukurs)
  - ▶ 28.09.2007 (FR, 19.30 - 21.30) und 29.09.2007 (SA, 10.00 - 16.00)
- BIGG-Vortrag:  
Wie wird man(n) ein Mann? -  
Männliche Sozialisation und Ansätze für eine identitätsstärkende Jungen- und Männerarbeit.
  - ▶ 26.09.2007 (MI, 20.00 - 22.00)

**Oktober**

- Aktivierungstherapie bei Depressionen
  - ▶▶ 20 mal ab Oktober 2007 (MO, 19.30 -21.00)
- Gruppe: Körper und Gesundheit
  - ▶ 06.10.2007 (SA, 10.00 - 18.00) + ▶▶ 3 mal ab 15.10.2007 (MO, 19.30 - 21.00)
- Schmerzbewältigungstraining: Wiederholt auftretende Schmerzen bewältigen lernen
  - ▶▶ 8 mal ab 17.10.2007 (MI; 18.00 - 19.40)
  - ▶ Info am 19.09.2007 (MI, 18.00)
- Mehr Gelassenheit durch die Kraft der Achtsamkeit (MBSR-Kurs)
  - ▶▶ 8 mal ab 09.10.2007 (DI, 19.00 - 21.30)
  - ▶ Info am 11.09.2007 (DI, 19.30)

**November**

- Leise Töchter - Laute Söhne? Die leisen und die lauten Töne in der Erziehung selbstsicherer Kinder
  - ▶ 10.11.2007 (SA, 12.00 - 18.00) und 11.11.2007 (SO, 09.30 - 15.30)
- Workshop: Auf der Suche nach den Spuren und Einflüssen des eigenen Vaters
  - ▶ 24.11.2007 (SA, 09.00 - 17.00)

**Dezember**

**Januar**

- Gruppe für Menschen mit Essstörungen
  - ▶ 15 mal ab Januar 2008 wöchentlich oder 14-tägig (MI, 18.00 - 19.40)
  - ▶ Info am 09.01.2008 (MI, 18.00)
- Den Mann zur Sprache bringen
  - ▶ 10 mal ab 17.01.2008 (DO, 20.00 - 22.00)
  - ▶ Vortrag am 06.12.2007 (DO, 20.00)
- Mehr Gelassenheit durch die Kraft der Achtsamkeit (MBSR-Kurs)
  - ▶ 8 mal ab 15.01.2008 (DI, 19.00 - 21.30)
  - ▶ Info am 11.12.2007 (DI, 19.30)
- Der Genderaspekt in Beratung und Therapie (Teil 1)
  - ▶ 26.01.2008 (SA, 10.00 - 18.00) und 27.01.2008 (SO, 10.00- 16.00)

**Februar**

- Workshop: The Body - Machine ?!
  - ▶ 09.02.2008 (SA, 09.00 - 17.00)
- Gruppe: Selbstsicher auftreten
  - ▶ 16.02.2008 (SA, 09.00 - 17.00) und 23.02.2008 (SA, 09.00 - 17.00)
- Da hört der Spaß aber auf - Mobbing im Alltag
  - ▶ 29.02.2008 (FR) bis 02.03.2008 (SO)
- BIGG-Vortrag:  
Es ist nichts mehr wie früher - Veränderung der Geschlechtsrollen und die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.
  - ▶ 23.02.2008 (MI, 20.00 - 22.00)

**März****April**

- Gender in der Erziehung
  - ▶ 05.04.2008 (SA, 09.30 - 17.00) und 12.04.2008 (SA, 09.30 - 17.00)
- BIGG-Vortrag:  
Sex - was man weiß - was man über frau wissen sollte  
(ein Vortrag auch für Frauen!)
  - ▶ 23.04.2008 (MI, 20.00 - 22.00)

**Mai****Juni**

- Dick sein - die Sucht nach mehr
  - ▶ 14.06.2008 (SA, 10.00 - 17.00) + ▶ 8 mal ab 18.06.2008 (MI, 18.00 - 19.45) + Bewegungsgruppe (DO)
- Die Kunst befreit zu leben: Achtsamkeit - ein Übungsweg zur Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Konfliktfähigkeit (MBSR - Aufbaukurs)
  - ▶ 06.06.2008 (FR, 19.30 - 21.30) und 07.06.2008 (SA, 10.00 - 16.00)

**Juli**

- BIGG-Vortrag:  
Geschlechtsspezifische Berufssuche? Wie Eltern ihre Kinder besser unterstützen können.
  - ▶ 23.07.2008 (20.00 - 22.00)

**August****September/Oktober**

- Die Kunst befreit zu leben: Achtsamkeit - ein Übungsweg zur Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Konfliktfähigkeit (MBSR - Aufbaukurs)
  - ▶ 26.09.2008 (FR, 19.30 - 21.30) und 27.09.2008 (SA, 10.00 - 16.00)
- Mehr Gelassenheit durch die Kraft der Achtsamkeit (MBSR - Kurs)
  - ▶ 8 mal ab 07.10.2008 (DI, 19.00 - 21.30)
  - ▶ Info am 16.09.2008 (DI, 19.30)

Eigener Name: \_\_\_\_\_

Titel der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Name Leiter/in: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Ich habe den Betrag auf \_\_\_\_\_  
folgendes Konto überwiesen:  
(Bankdaten: \_\_\_\_\_  
siehe ausgewähltes Angebot)

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**i** Falls Sie weitere Anmeldungen benötigen, bitte kopieren!  
Oder: Weiteres Programmheft aus dem Internet laden unter: [www.bigg-online.de](http://www.bigg-online.de)

✂ Bitte ausschneiden!

Eigener Name: \_\_\_\_\_

Titel der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Name Leiter/in: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Ich habe den Betrag auf \_\_\_\_\_  
folgendes Konto überwiesen:  
(Bankdaten: \_\_\_\_\_  
siehe ausgewähltes Angebot)

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Absender:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Bitte  
ausreichend  
frankieren*

Tel.-Nr.:

\_\_\_\_\_



**Ottostr. 21  
96047 Bamberg**

---

✂ *Bitte ausschneiden!*

Absender:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Bitte  
ausreichend  
frankieren*

Tel.-Nr.:

\_\_\_\_\_



**Ottostr. 21  
96047 Bamberg**

## Anmeldung

Sehr geehrte/r Teilnehmer/in!

Sie haben sich für die Teilnahme an einem unserer Angebote entschieden. Tragen Sie die Daten Ihres **ausgewählten Angebots** auf der Anmeldekarte unten ein. Bitte vergessen Sie Ihre **Unterschrift** nicht. Trennen Sie die Karte ab und fügen Sie Ihre **Adresse und Telefonnummer** ein. Senden Sie die frankierte Karte an das BIGG.

Gleichzeitig überweisen Sie die **Kursgebühr** auf das Konto der/des **Leiter/in Ihres Angebots**. Die **Kontonummer, Bankleitzahl und den Namen der Bank** finden Sie direkt auf der **Ausschreibung** ihres ausgewählten Angebots.

Sie erhalten dann von uns eine **Anmeldebestätigung** mit den Geschäftsbedingungen und **weiteren Informationen**. Bei Rücktritt später als zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung entsteht eine Ausfallgebühr von 25% der Teilnahmegebühr. Falls Sie Fragen haben, dann wenden Sie sich **telefonisch direkt an den/die Leiter/in** Ihres ausgewählten Angebots.

Wir bedanken uns für Ihre Anmeldung und wünschen Ihnen ein gutes Gelingen!

❗ Falls Sie weitere Anmeldungen benötigen, bitte kopieren!

Oder: Weiteres Programmheft aus den Internet laden unter: [www.bigg-online.de](http://www.bigg-online.de)

✂ Bitte ausschneiden!

Eigener Name: \_\_\_\_\_

Titel der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Name Leiter/in: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Ich habe den Betrag auf \_\_\_\_\_  
folgendes Konto überwiesen:

(Bankdaten: \_\_\_\_\_  
siehe ausgewähltes Angebot)

---

Datum

Unterschrift



**Pamina**  
Bio. Und genießen  
Inh. Katharina Müllerschön  
Austraße 14, Bamberg  
Lieferservice  
Tel.: 0951/50 99 3 99

✂ *Bitte ausschneiden!*

Absender:

---

---

---

*Bitte  
ausreichend  
frankieren*

Tel.-Nr.:

---



**Ottostr. 21**  
**96047 Bamberg**