



**I.L.B.S.**

Integrativ-lösungsorientierte  
Beratung & Supervision

## INHOUSESEMINARE für Klienten

### Maßgeschneiderte Weiterbildung

Seminare gibt es viele, aber keines passt optimal zum eigenen Bedarf? Wenn Sie dieses Phänomen für Ihr Unternehmen kennen, könnte ein Inhouse-Seminar die Lösung sein. Neben den hier angebotenen Seminaren und Themen entwickle ich für Sie und mit Ihnen zusammen gern auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Seminare. Aus meiner langjährigen Berufspraxis heraus biete ich praxisorientierte und unterhaltsame Seminare.

### Themen

- Wie übersteht die Liebe eine Depressionen
- Die fünf Freiheiten in meinem Leben

### Seminarleitung

#### Karin Ackermann-Stoletzky



Geb. 1958

Dipl.Soz.päd.ar.

Supervisorin und Coach DGSv

Klinische Seelsorgerin

Weiterbildungen in Validation und 'H.I.L.DE.' (Heidelberger Instrument zur Lebensqualität Demenzkranker)

Langjährige Erfahrung als Sozialarbeiterin in der Arbeit mit Menschen mit einer psychischen Behinderung und als Krankenhaussozialarbeiterin/-seelsorgerin

### Infos und Kontakt

Karin Ackermann-Stoletzky · Mobil 0179 7062643  
· [ilbs.buero@yahoo.de](mailto:ilbs.buero@yahoo.de)  
· [www.coachenlernen.de](http://www.coachenlernen.de)  
· Bürgermeister-Bolt-Straße 35c · 26524 Hage/Ostfriesland  
· Florastraße 7a · 47119 Duisburg

**Kosten für ein Tagesseminar:** 550,- € + 19 % MwSt. + Fahrtkosten

### Teilnehmerstimmen

"Herausfordernd, hinterfragend, Weg weisend, absolut hilfreich!"

"Ausgewogene Struktur zwischen Theorie und Praxis, immer orientiert an den aktuellen Fragen der Gruppe oder auch des Einzelnen."

"Frau Ackermann-Stoletzky schafft es in faszinierender Weise, auf Fragen der Einzelnen einzugehen und dennoch das geplante Programm einzuhalten. Gerade auch die praktischen Teile erwachsen völlig natürlich und selbstverständlich aus den Theorieblöcken. Klasse!"

## REFERENTEN

**Karin Ackermann-Stoletzky**  
Dipl.Soz.Päd.ar.,  
Supervisorin und Coach DGSV,  
Transaktionsanalytikerin

**Cyrill Stoletzky**  
Literatur- und  
Politikwissenschaftler,  
Fachjournalist für die Bereiche  
Medizin und Kultur

## WIE ÜBERSTEHT DIE LIEBE EINE DEPRESSION?

Wenn man sich verliebt, hängt der Himmel meist voller Geigen. Probleme schmelzen, weil man vor Allem die lebenswerten Seiten des Partners sieht. Eine psychische Erkrankung wie zum Beispiel eine Depression setzt eine Beziehung irgendwann auf den Prüfstand. Einerseits wächst man zusammen, entwickelt Vertrauen, gemeinsame Gewohnheiten. Beide Partner müssen aber auch Stress aushalten, die Gefühle verändern sich im Laufe der Zeit und eine psychische Erkrankung erzeugt immer wieder Ausnahmezustände für alle Beteiligten.

Dieses Seminar richtet sich an Paare, in denen eine/r oder beide an einer psychischen Erkrankung leiden. Es bietet einen Rahmen, die Beziehung zueinander zu reflektieren, neu zu entdecken, was verbindet und darüber nachzudenken, wie man Lösungen für die Herausforderungen der Beziehung findet. Inhalte:

- So tickst du, so ticke ich: Persönlichkeitsstile und die 5 Sprachen der Liebe
- Ziehen Gegensätze sich wirklich an? Was eine Beziehung an Gemeinsamkeiten und Grenzen braucht
- Was ich an dir am meisten mag: Die positive Selbstwertdusche für Partner
- Was belastet uns? Was wünschen wir uns? Einführung in das zuhörende Paargespräch
- Unser Handwerkskasten: Das sind die Ideen, die wir in Zukunft ausprobieren werden

## REFERENTIN

**Karin Ackermann-Stoletzky**

## DIE FÜNF FREIHEITEN IN MEINEM LEBEN

Mitfühlend, verständnisvoll, authentisch, klar. Geht es nach der Familientherapeutin Virginia Satir, sollten wir so und nicht anders miteinander und mit uns selbst kommunizieren. Mit ihren fünf Freiheiten zeigt sie, wie ein von Achtung und Respekt für andere und uns selbst getragenes Leben funktionieren kann.

Wenn man mit psychischen Problemen kämpft, ist es oft schwer, freundlich und achtungsvoll mit sich (und manchmal auch mit anderen Menschen) umzugehen. Erst, wenn wir damit beginnen, uns selbst die Achtung zu schenken, nach der wir uns im Außen sehnen, haben wir eine Chance, sie auch zu erfahren.

In diesem Seminar lernen sie die Prinzipien der fünf Freiheiten nach Satir kennen und überlegen, wie sie mehr davon in ihrem Leben erfahren können. Inhalte:

- Ist es real?  
Die Freiheit, zu sehen und zu hören, was wirklich da ist, anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Was ist meine Wahrheit?  
Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Vom Denken zum Fühlen  
Von der Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, ohne mich ihnen auszuliefern.
- Ich sage dir, was ich wirklich brauche  
Die Freiheit um das zu bitten, was ich wirklich brauche, ohne immer erst um Erlaubnis zu bitten
- Verantwortung annehmen  
Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken zu übernehmen, statt immer nur auf "Nummer sicher" zu gehen