

## Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention



[www.vom-willen-zum-weg.de](http://www.vom-willen-zum-weg.de)  
[www.zeit-fuer-burnout-praevention.de](http://www.zeit-fuer-burnout-praevention.de)

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften  
Schwerpunkt: Arbeits- und  
Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- Weiterbildung in **systemischer Beratung** beim  
Zentrum für Systemische Forschung in  
Heidelberg
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer  
Traumarbeit** in Bad Herrenalb bei Dr. Helmut  
Hark analytischer Psychotherapeut und  
Gertraude Tiedemann analytische  
Psychotherapeutin
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin  
für Psychotherapie“ in der Heilpraktiker Schule  
Monika Löttgen Gevelsberg
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und  
Burnout Prävention

## Schriftliche Anmeldung:

per Email an:  
[info@zeit-fuer-burnout-praevention.de](mailto:info@zeit-fuer-burnout-praevention.de)

oder per Post an:  
Marlies Grasmann  
Auf dem Hövel 8  
58285 Gevelsberg

## Rückfragen auch unter:

02332 843516

## Ort des Workshops:

Psychologische Praxis am Tierpark  
Hagenerstr. 38  
44225 Dortmund  
Bushaltestelle: Mergelteichstr. / Zoo liegt direkt  
neben der Praxis am Tierpark.

## Mitzubringen sind:

- SIE selbst wie Sie gerade sind und fühlen...
- Bequeme Kleidung
- Ggf. einen persönlichen Traum
- Schreibmaterial für Mitschriften
- Ggf. Verpflegung, Café in der Nähe vorhanden

Meditationskissen und Decken sind vorhanden, falls  
gewünscht können eigene mitgebracht werden.

## Erlauben Sie sich diesen Tag...

... er wird Ihnen **Impulse geben** um mehr zu sich  
**SELBST** zu kommen, **Ballast** abzuwerfen und  
**Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag**  
aufzubauen. Dieser Tag beinhaltet **keine**  
**Psychotherapie** und ersetzt auch keine. Er ist als  
Präventionsmaßnahme gedacht und damit ggf.  
steuerlich absetzbar.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## Zeit zum Anhalten!



## Ein ganzer Tag zum

**Entspannen...**  
**Innehalten...**  
**Herunterfahren...**  
**Mich spüren...**  
**Auftanken...**  
**Träumen...**  
**Aufbrechen...**

## Termine:

Samstag **29.3.2014**

10:00-19:00 Uhr (ca. 1h Mittagspause)  
weitere Termine auf Anfrage

**Anzahl Teilnehmer:** 4 bis maximal 10  
**Kosten** für den gesamten Tag: **80 €**  
ohne Verpflegung



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## Kennen Sie das?

- Mir wird das alles zu viel!
- Der Druck wird mir zu groß!
- Es zählt immer nur Leistung...
- Die Arbeit verfolgt mich im Traum...
- Wo bleibe eigentlich Ich?
- Ich möchte den Ballast loswerden...
- So geht es nicht mehr weiter...
- Ich möchte etwas ändern, aber wie?

**Dann ist dieser Tag das richtige für SIE...**,  
denn hier können Sie in vertrauensvoller,  
achtsamer Atmosphäre innehalten, sich  
spüren, entspannen und auftanken um mit  
**neuen Impulsen für die Umsetzung im Alltag**  
wieder aufzubrechen...

Wo ein Wille ist, ist ein Weg...



## Wir nehmen uns Zeit zum ...

- ... ankommen und herunterfahren
- ... kennenlernen
- ... entspannen
- ... erzählen, was uns bewegt und belastet
- ... reflektieren was ich brauche
- ... bewegen, um vorwärts zu kommen

## Welche Methoden nutzen wir dazu?

1. Entspannung und Besinnung
2. Meditation und Achtsamkeit
3. Gespräche / Supervision
4. Traumreisen
5. Arbeit mit echten Träumen
6. Achtsame Bewegung

## Alles je nach Bedarf...

## Was gibt es noch zu dem Tag zu sagen?

Wir haben immer wieder gute Vorsätze um  
mehr zu uns selbst zu kommen, es gelingt uns  
aber häufig nicht. Hier möchte der Tag  
ansetzen und Möglichkeiten aufzeigen bzw.  
in Erinnerung rufen, wie wir effektiv Stress  
bewältigen und mehr zu uns SELBST kommen  
können, mit „Bord-Mitteln“, die uns die  
Evolution mitgegeben hat. Dazu zählen die  
o.g. Methoden, auch die Träume...



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## Ein Dialog von Thich Nhat Hanh:

### Im Kreis laufen

*Ach Du, die du im Kreise läufst,  
bitte höre auf damit.  
Warum tust du das?*

„Ich kann nicht sein, ohne zu laufen,  
weil ich nicht weiß, wohin ich gehen soll.  
Deshalb laufe ich im Kreis.“

*Ach du, der du im Kreise läufst,  
bitte hör auf.*

„Aber wenn ich damit aufhöre,  
höre ich auf zu sein.“

*Ach meine Freundin, mein Freund,  
die ihr im Kreise lauft,  
ihr seid doch nicht eins mit dem verrückten  
Im-Kreis-laufen.*

*Ihr könnt auch am Laufen Freude haben,  
ohne im Kreis zu gehen.*

„Wohin kann ich gehen?“

*Gehe dorthin, wo du dein Liebstes findest-  
**Dorthin, wo du dich selbst findest.***

Dem wollen wir an diesem Tag folgen...