



Worte im Flow - kreatives Schreiben

Sonnengeschichten für Regenzeiten sammeln

Einfach ins Schreiben kommen - eine Schreibreise zu den Einnerungen machen. Ich lade Sie ein zu einem Abend, an dem Sie Freudengeschichten sammeln können. Oder Sie haben die Möglichkeit, in schwerem Erlebten das Starke und Durchtragende und Ermutigende zu finden. Selbst herausfordernde Erlebnisse, die wir verschriften, sind greifbarer, habhafter und verlieren ihren Schrecken. Dabei können Sie eigene Ressourcen und Kompetenzen wahrnehmen und würdigen.

An dem Abend bekommen Sie Anregungen und Inspiration zum Schreiben und Gelegenheit, diese gleich umsetzen.

Mitbringen: Schreibunterlage, Papier oder Schreibblock oder ein (schönes) Schreibbuch, Schreibstifte (Bleistift, Kugelschreiber oder Füller, evtl. auch Buntstifte).

Referentin: Heike Harting

Mittwoch, 21. Januar 2026, 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Kostenbeitrag 20,- €

Anmeldeschluss 16. Januar 2026



Christlich-Psychologischer
Beratungsdienst Gifhorn e.V.
Steinweg 20 – Georgshof
38518 Gifhorn

Tel. 05371 – 14 00 77
info@cpb-gifhorn.de
www.cpb-gifhorn.de

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail bis Freitag vor dem Veranstaltungstermin.

Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten dürfen Sie uns gerne kontaktieren.

CHRISTLICH-PSYCHOLOGISCHER
BERATUNGSDIENST GIFHORN E.V.



SEMINARE HERBST/WINTER 2025



- Ein Bild - ein Geschenk
- Kraftvoll statt ausgebrannt
- Trauma verstehen
- Worte im Flow - kreatives Schreiben



Ein Bild - ein Geschenk Malen in der Gruppe

Auf kreative Art Lösungsimpulse zu einer persönlichen Fragestellung erhalten

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, unter einer persönlichen Fragestellung - die Sie nicht in der Gruppe benennen (die also für nur für Sie bekannt ist) ein Bild zu malen. Dabei können Sie durch das Malen Zugang zu noch unbewussten Ideen bekommen. Bereichert wird das Geschehen durch die Gruppe: Ihr Bild wird mit Eindrücken anderer Teilnehmer beschenkt. Daraus ergibt sich ein Prozess, der neue Blickwinkel, Ideen, Möglichkeiten, Fragen und Perspektiven hineinbringt. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse oder Begabungen erforderlich. Bringen Sie lediglich Neugier mit, Neues auszuprobieren und zu schauen, was daraus entsteht. Material ist vorhanden.

Referentin: Heike Harting
Mittwoch, 29. Oktober 2025, 18.00 - ca. 20:30 Uhr
Kostenbeitrag 25 €
Anmeldeschluss 24. Oktober 2025



Kraftvoll statt ausgebrannt

Burnoutprophylaxe

Berufliche und private Herausforderungen gehören zum Leben - doch sie müssen nicht überfordern. In diesem kompakten Format erhalten Sie Impulse und praktische Werkzeuge, um Belastungen rechtzeitig zu erkennen und wirkungsvoll gegenzusteuern.

Was erwartet sie?

Klärung des Begriffs Burnout: Was genau steckt dahinter und wie unterscheidet er sich von normalem Stress?

Faktoren & Ursachen: Welche inneren und äußeren Bedingungen erhöhen das Risiko für Burnout?

Praktische Tools: Kurze Übungen und alltagstaugliche Strategien kennenlernen und ausprobieren.

Ihr Gewinn: Mehr Klarheit über Warnsignale und Hintergründe - Einfache Methoden zur Selbstfürsorge - Stärkung der Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit.

Referentin: Heike Harting
Mittwoch, 12. November 2025, 19:00 - ca. 20:30 Uhr
Kostenbeitrag 20 €
Anmeldeschluss 07. November 2025



Trauma verstehen: Hilfestellungen für den Umgang mit Traumafolgen

Ein schwerer Unfall, ein plötzlicher Verlust, Zeuge einer Gewalttat oder einer Naturkatastrophe geworden zu sein - manche Ereignisse führen mit ihrer Wucht zu einer traumatischen Reaktion.

Doch was genau ist ein Trauma? Was passiert dabei im Gehirn, im Körper? Wie sind diese Reaktionen zu verstehen, in welcher Weise schützen sie den Betroffenen? Und wo braucht er Hilfestellung?

Der Vortrag gibt einen Einblick: Was ist hilfreich im Kontakt mit Menschen, die gerade ein Trauma erlebt haben? Wie kann man sie unterstützen, was sollte vermieden werden?

Wann sind welche Behandlungsmethoden angezeigt und wie kann ein psychisches Trauma verarbeitet werden?

Referent: Wigand Schmitt
Mittwoch, 03. Dezember 2025, 19.00 - ca. 20:30 Uhr
Kosten 20,- €
Anmeldeschluss 28. November 2025