

Der Verein **app:** besteht seit nun 20 Jahren aus niedergelassenen Dipl.-Psycholog\_innen mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium, die über eine hohe fachliche Qualifikation im Bereich der Psychotherapie verfügen. Der Verein vertritt die Interessen der psychologischen Psychotherapeut\_innen, die in Bielefeld und Umgebung ambulant Psychotherapie anbieten. Wir bemühen uns um die Optimierung der gesundheitlichen Versorgung in unserer Stadt und informieren die Öffentlichkeit über die Möglichkeiten der psychologischen Hilfe bei psychischen Problemen und Störungen.

Die beliebte Vortragsreihe des **app:** findet Mittwoch abends 19.30 – 21.00 Uhr in der Bürgerwache am Siegfriedplatz statt – Großer Saal (Raum 07 im Erdgeschoss) – der Eintritt ist **frei**.

06. September

*Dipl.-Psych. Andreas H. Abel*

**Der Ernst der Lage ist ernsthaft in Gefahr – Humor in der Psychotherapie**

In diesem Vortrag macht sich der Referent selbst zum Thema und stellt seine Arbeit vor. Psychologische Psychotherapeuten – was sind das für Leute? Der Ernst des Themas gerät dabei oft ernsthaft in Gefahr. Selbstkritisch, mit hintergründiger Ironie wird ein Einblick in die Psychologenidentität und in psychotherapeutische Arbeit gegeben. Dazu hören Sie Gedichte, Geschichten und Dialoge aus dem Psychotherapiealltag. Sie dürfen eine humorvolle Präsentation eines Berufsstandes und seiner Arbeit erwarten, weniger einen wissenschaftlichen Fachvortrag.

13. September

*Dipl.-Psych. Ulrich Oppel*

**Wie Hypnose in der Behandlung seelischer und körperlicher Probleme helfen kann**

Die moderne klinische Hypnose ist inzwischen wissenschaftlich gut untersucht. Sie gründet sich auf die menschliche Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren und nach innen zu richten. In Trance findet man unter therapeutischer Anleitung leichter den Zugang zu eigenen Ressourcen und Fähigkeiten in Richtung einer Problemlösung oder Selbstheilung. Im Vortrag werden die Grundlagen des Verfahrens erläutert, Anwendungsbereiche und der Ablauf einer therapeutischen Trance dargestellt.

11. Oktober

*Dipl.-Psych. Andreas H. Abel*

### **Gutes Leben in der Dritten Lebenshälfte**

Es ist gar nicht so einfach das Älterwerden und das Altsein begrifflich und zeitlich zu definieren. Handelt es sich nun um jeweils das zweite und dritte Lebensdrittel? Sind richtig Alte dann im vierten Lebensdrittel? Wann beginnt meine zweite Lebenshälfte? Wie war die Erste? Was soll die Zweite bringen? Wo liegt die Lebensmitte und wie lang dauert sie? Noch mehr beschäftigen uns Fragen wie diese: Wie gehe ich mit Gesundheit und Krankheit, mit meiner Zeit, mit meinen Mitmenschen, mit Schicksalsschlägen und Krisen um? Kann man das Ruder noch herumreißen? Kann man es einfach laufen lassen? Muss man sich dafür ändern, jetzt noch?

Ist es eine Zeit des Bilanzierens, des Bewahrens, des Erntens, des Genießens und der Ruhe? Oder ist es eine Zeit der Umorientierung, der Scheidewege, der Veränderungen und Neuanfänge. Ist sie kürzer, und anders als wir dachten? Womöglich kommen wir in die besten Jahre, wenn die guten vorbei sind, wie man so sagt. Womöglich stellen wir auch fest, dass die Zeit zwischen der, in der man zu jung ist, und der, in der man zu alt ist, echt kurz ist. Das wollen wir nicht. Kann die Psychologie hier helfen?

29. November

*Dipl.-Psych. Rainer Bönisch*

### **Burnout: Was es ist und wie man es behandelt.**

„Burnout ist, wenn die Kerze von beiden Seiten brennt!“ Diese Aussage steht für das Erleben vieler Menschen und bezieht sich insbesondere auf die Arbeitssituation. Negative arbeitsbezogene Gefühle stellen den Kern des Burnout-Phänomens dar; insofern sprechen wir in diesem Vortrag insbesondere über Versagens- und Existenzängste aber auch über Ärger und Hilflosigkeit. Burnout lässt sich auch aus einer motivationalen Perspektive betrachten. Warum strengen sich viele Menschen trotz Erschöpfung so an? Über allem steht die Frage, wie man Burnout bewältigt. Hier werden die wichtigsten Wege exemplarisch diskutiert, so dass Betroffene und Angehörige eine konkrete Vorstellung über Veränderungsmöglichkeiten bekommen.

**app:**

Arbeitskreis niedergelassener Psychologischer  
Psychotherapeut\_innen Bielefeld e.V.

Telefon  
Internet  
E-mail  
Anschrift

(0521) 16 44 300  
Di. u. Do. 17.00 – 18.30 Uhr  
info@app-bielefeld.de  
www.app-bielefeld.de  
Postfach 100431  
33504 Bielefeld

Bitte besuchen Sie unseren Internet-Auftritt  
oder rufen uns an, um aktuelle Informationen  
zu erhalten, z. B. wegen möglicher Termin-  
verlegungen oder Ergänzungen