

## In Kontakt kommen - anderen begegnen

Was macht wirklichen Kontakt aus? Welche Mechanismen wirken, dass wir manchmal gehemmt sind? Wann kommt es zum Abbruch von Beziehungen - gewollt oder ungewollt? Und was verhilft uns zu angenehmen Begegnungen und Kontakten?

Die sieben Phasen des Kontaktmodells aus der humanistischen Gestaltpsychologie werden vermittelt. Danach können Sie die Kontaktphasen anhand eigener konkreter Anliegen in Übungen erfahren und neues Kontaktverhalten im Rollenexperiment erproben. Dies geschieht auf eine leichte und spielerische Art und Weise, auch weil es hier nicht darum geht, etwas "richtig oder falsch" zu machen. Feedbacks und Sharings (erinnerte eigene Erlebnisse) aus der Gruppe, in einem vertrauensvollen Rahmen vorgebracht, können genutzt werden. Und in Übungen zur achtsamen Wahrnehmung von Gefühlen und Bedürfnissen kann der Mut zum Handeln und die Fähigkeit zur Lebensfreude gestärkt werden.

Dieser Kurs ist sinnvoll für Menschen, die es wagen wollen, einen Blick mit der Lupe auf ihr Kontaktverhalten zu werfen, in privaten oder auch in beruflichen Begegnungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Im Januar 2020

Freitag 10.1.20 17 bis 20 Uhr und  
Samstag 11.1.20 10 bis 16 Uhr

Kursnummer **192-55217**

### Im März 2020

Freitag 20.3.20 17 bis 20 Uhr und  
Samstag 21.3.20 10 bis 16 Uhr

Kursnummer **201-55217**

Ort: vhs Karlsruhe, Kaiserallee 12e

Kursgebühr: 74 €

Dozentin: Elke Harder, Gestalttherapeutin, [www.elkeharder.de](http://www.elkeharder.de)

**Anmeldung unter [www.vhs-karlsruhe.de](http://www.vhs-karlsruhe.de) oder Telefon 0721 / 98575-0**