DGAM Rundmail-März

Herzlich Willkommen zur Märzausgabe des DGAM Rundmail

Die Absage der lange und umfangreich geplanten Bildungswoche war schmerzhaft – für die PlanerInnen und für diejenigen, die sich auf die Tage gefreut hatten. Der DGAM Vorstand gab zunächst einmal einigen Viren nach und musste sich einige Tage erholen.

Die Gründe für die zu geringe Zahl der Anmeldungen sind vielschichtig. Die Werbung war doch zu spät und nicht wuchtig genug; der Termin zu den Osterferien; die Gesamtstimmung im Land und bei vielen Mitgliedern ist wenig aufbruchsaktiv, eher zögernd, etwas müde und nach innen gekehrt. Das Thema Sinn und Sinnlichkeit passte dazu, aber konnte doch nicht ausreichend bewegen.
Wir werden noch eine Weile aus den Erfahrungen lernen und sicherlich noch manchen Kongress miteinander teilen und feiern.

Rechtzeitig wird als Ostergeschenk die nächste ‚Gesundheit beginnt mit Genießen' in der Post sein. Die Ausgabe geht am Montag in Druck. Thema ist, was für den Februar geplant war, ‚Wasser'.

Wir wünschen allen ein schönes Osterfest, ein tiefes Erleben in der Zeit des Neugeborenwerdens.

Ihr und Euer DGAM Vorstand
Georg Klaus / Gerhard Tiemeyer

Das DGAM Rundmail veröffentlicht Artikel von Mitgliedern für Mitglieder und Interessierte.

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer; Jasmin Ebeling
Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer
Anschrift: DGAM Lister Meile 33 – 30161 Hannover
Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: mailto:service@dgam.de

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: Rundmail abbestellen

Die Themen:

1. Aktuelles
2. Wie Außen so innen –Tsunami inside
3. Erlesenes
4. Farbe des Monats März
5. Mitgliederbericht
6. Aktuelle Bildungsangebote

1. Aktuelles

Werbung mit der DGAM

Unser Angebot, Kurse und Seminare über das Rundmail bekannt zu machen, braucht noch eine Weile, bis es bei den Mitgliedern umgesetzt wird. Zur Motivation folgende Hinweise:

- die Seminarangebote werden auch an Mails angehängt, die wir auf Anfragen hin versenden
- sobald für einen Großraum genügend Angebote vorliegen, senden wir diese nochmals gesondert an alle, die aus der Region angefragt haben
- sobald unsere interne Resonanz stark genug wird, können wir auf Partner zugehen und dort Werberaum günstig für alle vereinbaren.

Alle Mitglieder können im Rundmail auf ihre Kursangebote hinweisen.
Als Vorlage einfach unter ‚Aktuelle Bildungsangebote' nachschauen.

Recht- und Geld

Erhöhung der Geringfügigkeitsgrenze für Jobs

Ab 1. 1. 2013 ist die Grenze von 400,- auf 450,- Euro erhöht worden.
Das bedeutet u.a.:

- PraktikerInnen können jährlich bis zu 5.400,- Euro Gewinn mit ihrer lehrenden gesundheitspraktischen Tätigkeit als Gewinn einnehmen ohne Rentenversicherungspflichtig zu werden
- Wer MitarbeiterInnen angestellt hat, zwischen 400,- und 450,- Euro/mtl, muss dies bis spätestens 1.12.2014 auf mindestens 451,- Euro anheben
- Wer Minijobber ist, unter 450,- Euro monatlich, unterliegt neuerdings der Rentenversicherungspflicht! Er muss 3,9% aus eigener Tasche Rentenversicherung zahlen. Das hat einige Reize, u.a. Zugang zur Riester-Rente, Erwerbsminderungsrente u.a.. Man kann sich aber auch befreien lassen. Näheres ggf. im Servicebüro bei Gerhard Tiemeyer (info@dgam.de)

Gesundheit beginnt mit Genießen

Die aktuelle Ausgabe geht soeben in Druck.
Zu Pfingsten wird dann endlich die Sonderausgabe ‚Gesundheitspraxis' den Geist beleben.

Foren und mehr

Mary Geffken und Jasmin Ebeling erarbeiten zur Zeit mehrere Neuerungen – und jetzt, ohne die Bildungswoche, entsteht hierfür ein gutes ‚Zeitfenster', wie man heute gerne sagt.

- Ein Trainingsforum für gesunde Gesprächsführung
- Ein Fallforum
- Eine funktionierende umfangreichere Mediathek

2. Wie Außen so Innen

Tsunami inside (von Gerhard Tiemeyer)

In diesen Wochen vor zwei Jahren ereignete sich die Tsunami-Katastrophe im Pazifik. Die Worte Tsunami und Fukushima haben seitdem eine symbolische Kraft. Was mögen das für Themen sein, die diese Ereignisse in uns aktivieren?

Ein Beben in den Tiefen des Meeres, ein natürlicher Entwicklungsprozess, löste eine verheerende Flut aus. Eine Naturkatastrophe. Man weiß, sie kann kommen, aber niemand weiß, wann sie kommt. Sie ist nicht zu verhindern. So, wie wir über viele Prozesse in unserer Tiefe keinen Einfluss haben. „Diese Gefühle waren für mich ein Tsunami" formulieren manche. Auch plötzliche Krankheiten werden mit ‚der Welle' verglichen.

Die Welle vor zwei Jahren traf in Japan auf ein Kern–Kraftwerk. Die kühlende Funktion des Wassers versagte und die Geister der Kern-Kraft, die Strahlungen, verwüsteten Land und Leben. Dieses Ereignis brachte uns ein neues Wort: Die Energiewende. Ein symbolkräftiges Wort, wenn wir darunter nicht nur die Technik verstehen, sondern dies auch als psychische Energiewende deuten können. Ein sich Besinnen auf unseren Energiehaushalt und auf unsere psychischen Möglichkeiten, natürliche Ressourcen der Energiegewinnung zu nutzen: Sport und Kunst, gutes Essen, Liebe und vor allem sinnvolles Arbeiten.

Die psychische Kernkraft entspricht vielleicht dem, was wir uns antun, wenn wir uns dermaßen unter Druck setzen, dass unsere Wesenskräfte spalten, Energie freigeben, die aber kaum kontrollierbar ist und die uns und unsere Umgebung verstrahlt. Die Technik der Selbstzerstörung zum Zweck der Energiegewinnung muss schlicht und real aufhören.

Der Tsunami bewirkte eine umfassende Weiterentwicklung der technischen Tiefensensorik und deren Vernetzung für ein Frühwarnsystem. Auch dies können wir auf unser psychisches Leben übertragen. Denn daran, dass uns immer wieder Beben aus der Tiefe des Unbewussten erschüttern, lässt sich kaum etwas ändern. Aber wir können sensibler werden, die Spannungen und heftigen

Ausgleichsausbrüche schneller erspüren und unser Bewußtsein und unseren Körper rechtzeitig anpassen.

3. Erlesenes

Erlesener Humor Von Gerhard Tiemeyer

Das aktuelle C:G. Jung Journal hat den Titel:

Die Lachnummer

Das Journal ist ein Forum für analytische Psychologie und Lebenskultur.
Die Artikel sind Fachartikel und zugleich fast immer sehr gut zu lesen und besonders in dieser Ausgabe auch zu Genießen.

Einige Titel:

- Die archetypische Figur des Clowns
- Lachen und Zen
- Humor hilft Heilen
- u.v.a.m.

www.jung-journal.de
und – als Nachschlageort für Symbole und analytische Psychologie: www.opus-magnum.de

Einige kleine Scherze:

- Zwei Wienerinnen aus guter Gesellschaft unterhalten sich. Sagt die Eine: Mein Sohn macht eine Psychoanalyse. Er hat scheint's einen Ödipuskomplex": „Ach was", sagt die andere ‚Hauptsache er hat seine Mutter lieb'"

- „Nach einem Streit spricht das Ehepaar schon drei Tage nicht mehr miteinander. Am vierten Tag findet sie einen Zettel, auf dem steht: „Morgen um sieben wecken!" . Am nächsten Tag wird er um halb zehn wach und sieht einen Zettel auf dem Nachttisch: „Sieben Uhr!! Aufstehen"

- Ein Mann geht frühmorgends im Nebel aufs Eis, um zu angeln. Er will sich gerade ein Loch hacken, da hört er eine tiefe Stimme von oben: ‚Hier gibt es keine Fische!'. Er wundert sich, denkt, er habe das nur geträumt und hackt weiter. Wieder kommt die Stimme: Hier gibt es keine Fische. Diesmal ist er sich sicher, das war keine Einbildung! Und ganz zaghaft wendet er seinen Kopf gen Himmel und fragt: „Herr, bist Du es?" „Nein" antwortet die Stimme. ‚Ich bin der Sprecher im Eisstadion'!"

- Jemand beobachtete Nasruddin, wie dieser etwas auf dem Boden suchte. „Was hast Du da verloren, Nasruddin?" fragte er. „Meinen Schlüssel" sagte der Mulla. Beide lagen nun auf den Knien und suchten. Nach einer Weile fragte der andere: „Wo hast Du ihn denn eigentlich verloren?" „In meinem Hause." „Aber warum suchst Du ihn dann hier draußen?" „Weil es hier heller ist."

In diesem Zusammenhang kann ich natürlich immer wieder die Bücher von Nossrat Peseschkian empfehlen, z.B.: Der Kaufmann und der Papagei oder Psychosomatik und positive Psychotherapie – im Fischer Taschenbuchverlag. Zum Lesen, nichts verstehen aber ahnen, Kronleuchter die aufgehen, Ärger über Wahrheiten, die man nicht hören wollte und vieles mehr.

Die Aprilausgabe der Connection spirit hat den schönen Titel:

‚Bewußtseinserheiterung'. Wolf Schneider, selber gerne Komiker, sammelte eine Menge unterhaltsamer und anregender Texte.

Übrigens: Noch immer gilt sein Angebot an DGAM Mitglieder, zum Abopreis ihrer Wahl (ab 30€) die Connection zu abonnieren.
Zu Texten und mehr geht es auf www.connection.de

Hier einige Sätze aus der aktuellen Ausgabe:

- „Osho gab einfach Buddhas der Legende nach letzten Worten ‚Sei Dir selbst ein Licht' einen kleinen Dreh und schuf das Motto: ‚Sei Dir selbst ein Witz'
- Der Humor ist der Regenschirm der Weisen (Erich Kästner)
- Heiterkeit ist ohne Ernst nicht zu begreifen (Loriot)
- Tränen, die man gelacht hat, muss man nicht mehr weinen (jüdisches Sprichwort)
- Der Vorteil der Klugheit besteht darin, dass man sich dumm stellen kann. Das Gegenteil ist schon schwieriger (Kurt Tucholsky)

4. Die Farbe des Monats März

Gelb (von Regina Herhoff) Hinweis: subjektive Zuordnung

In der **Symbolik** wird gelb u.a. assoziiert mit Zitronen, Sonne, Sonnenblumen, Zitronenfalter, Forsythien, Osterglocken, Ostern, Küken, Frühling und Herbst. Im März erstrahlt die Natur in grün und gelb, die Sonne zeigt sich wieder häufiger und viele Frühlingsblüher erfreuen uns mit gelben Blüten.

Spirituell gesehen kann gelb in Verbindung gebracht werden mit Helligkeit, Licht, Erleuchtung, individuellem Willen, Wissen sowie Veränderung.

Mental betrachtet kann gelb die Konzentration fördern und für Leichtigkeit, Beweglichkeit, Unruhe, mentale Verwirrtheit, Klarheit, Intellekt, Intelligenz, angelerntes Wissen, Sarkasmus oder Humor stehen.

Emotional kann die Schwingung gelb erlebt werden in Form von Eifersucht, Neid, Geiz, Stolz, Trotz, Eitelkeit, Hitze, Sicherheitsmuster, rationale Ängste, Furcht, Mangel an Vertrauen aber auch als Lebensfreude, Zufriedenheit, Glück, Lachen und Offenheit.

Energetisch gesehen steht gelb für den Solarplexus und **körperlich** können Leber, Galle, Eiter, Schleim und Haut zugeordnet werden.

Weitere Informationen und Fotos zur Farbe Gelb unter http://blog.dolfosan.de/2013/03/06/farbe-des-monats-marz-gelb/

Ausführlicherer Text unter http://www.dolfosan.de/dolfosan-bibliothek/informationen.html und blog.dolfosan.de.

Regina Herhoff, Dolfosan Coaching; Gesundheitspraktikerin (BfG/DGAM)
Aura-Soma® Beraterin; 69412 Eberbach, Tel. 06271-8075658; info@dolfosan.de, www.dolfosan.de

5. Mitgliederbericht

Aktuell ein Text von Edith Jauernig

In dieser Rubrik haben Mitglieder die Möglichkeit, in einem kurzen Text ihre Arbeit vorzustellen

Was ist Coaching und wie hilft Coaching im Alltag?

Durch unsere schnelllebige Zeit, sowie die hohen privaten und beruflichen Erwartungen und Verpflichtungen ist oft der Einzelne nicht mehr in der Lage, alleine den Anforderungen standzuhalten und den damit verbundenen Stress abzubauen.

Als Coach unterstütze und begleite ich Menschen auf ihrem Lebensweg bei diesen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen. Das Coaching versetzt Sie in die Lage sich später selbst zu coachen, d.h. die eigene Entwicklung gezielt und bewusst zu steuern, sowie auf die Menschen in Ihrem Umfeld positiv Einfluss zu nehmen.

Dies sind einige Schlagworte bei Coachingbedarf: keine Zeit, immer Stress, wieder Probleme in Job und Familie, überfordert, antriebslos, mir reicht´s, ich kann nicht mehr, ich kann nicht nein sagen, ich muss das tun, ohne mich geht es nicht, warum trifft es immer mich, alles steht Kopf, die Situation ist festgefahren, ich benötige Klarheit, ich möchte Ziele erreichen, Erfüllung finden, usw.

Oft reichen wenige Sitzungen, um die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, wodurch sich Ressourcen und Potentiale ergeben, die zu einem ersten Lösungsschritt beitragen.

Erste Schritte meines Coachings: Persönlichkeitsentwicklung/ -optimierung, d.h. sich selbst wahrnehmen, selbstbewusster werden, Selbstvertrauen aufbauen, Selbstmotivation lernen, seinen Selbstwert erkennen, dann lösungs- und ressourcenorientiert arbeiten.

Ich biete Einzel- und Gruppengespräche, Workshops, Seminare und Telefoncoaching an. Telefoncoaching trifft den Puls der Zeit durch effektives Nutzen der Zeit. Es funktioniert denkbar einfach. Sie nennen mir Ihre Terminvorschläge und wir einigen uns auf einen Ihrer Terminwünsche. Zum vereinbarten Zeitpunkt rufen Sie mich an und Ihr Coaching beginnt.

Ausführliche Informationen unter: www.coaching-von-mensch-zu-mensch.de

6. Aktuelle Bildungsangebote

Nach PLZ sortiert

Alle Mitglieder können im Rundmail auf ihre Kursangebote hinweisen – als ein Hinweis für Kolleginnen und Kollegen.

Kurstitel	PLZ	Termin	Leitung	Kontakt	Kosten	Mitgl.-Rabatt
Supervisionstag Für alle von mir ausgebildeten Gesundheits-praktikerInnen		06.04.2013	Ilona Steinert			
Grundkurs Humanistische Gesprächs-therapie Grundkurs	30161 Hannover	Beginn 09. April 2013 16 Abende	Gerhard Tiemeyer	mailto:hannover@amara.de	750,-	
Gesundheits- und Heilpraxis	30161 Hannover	20. April 2013	Gerhard Tiemeyer	mailto:tiemeyer@dgam.de	100,-€	
Gesundheits-praktische Kommunikation	30161 Hannover	21. April 2013	Gerhard Tiemeyer	mailto:tiemeyer@dgam.de	100,- € inkl. Dokumentation	BfG: 80,- €
Grundkurs Humanistische Gesprächs-therapie Grundkurs	38116 Braunschweig	Beginn 13. & 14. April 2013 4 Wochenenden	Gerhard Tiemeyer	mailto:braunschweig@amara.de	750,-	
Zertifizierung Gesundheitspraktiker	40667 Meerbusch-Büderich	03.05-05.05.2013	Cornelia Promny	mailto:koeln@bfgdgam.de	320,- €, + 90€ Prüfungs-gebühr, 60€ Lehrbrief	300,-€, + 90€ Prüfungs-gebühr, 60€ Lehrbrief
Der Weg zu meiner Medialität	51061 Köln	1.WE: 27/28.04.2013 2.WE 25/26.05.2013 3.WE: 22/23.06.2013 4.WE: 20/21.07.2013	Temimou Ayouwa und Cornelia Promny	mailto:koeln@bfgdgam.de	250€/ WE	220€/ WE
Gesundheits-fördernde Kommunikation mit Körper, Geist Seele	60594 Frankfurt am Main	01.02.13- 03.02.2013 03.05.13- 05.05.2013	Christina Karlus	**focustarot@online.de**	130,-€ DGAM	110,-€ BfG
Unternehmerge ist aktivieren für mehr Erfolg!	69412 Eberbach	27./28.04.2013	Regina Herhoff, Guido Ernst Hannig	info@dolfosan.de	349€	295€
Supervisionstag Für alle von mir ausgebildeten Gesundheits-	79249 Merzhausen	06.04.2013	Ilona Steinert	Iosteinert@aol.com	90,- €	BfG/

praktikerInnen						DGAM 80,- €
Methodentag: Hawaiianische Muschel-massage	79249 Merzhausen	14. April 2013	Ilona Steinert	Iosteinert@aol.com	120,- €	BfG: 100,- €
Methodentag: Cleopatra Honig Balsam Massage	79249 Merzhausen	05. Mai 2013	Ilona Steinert	Iosteinert@aol.com	120,- €	BfG: 100,- €
Gesundheits-fördernde Kommunikation mit Körper, Geist Seele	80331 München	01.03.13- 03.03.2013 26.04.13- 28.04.2013	Christina Karlus	**focustarot@online.de**	130,--€ DGAM	110,-€ BfG