



Dr. Martin Jürgens

Es ist
Dein
Leben

Seminare in 2015

Das Leben ist bunt!

Es bietet Ihnen viel und

wartet nur darauf,

mit seinen Facetten

entdeckt zu werden.

Tauchen Sie ein

in die spannendste Geschichte,

die es gibt:

Ihr Leben.

Dr. Martin Jürgens

Inhalt

Glücklich leben als Paar	2
Schmerz und Selbsthypnose	3
Schutz vor Depressionen.....	4
Keine Angst vor der Angst!	5



Zeit- und Selbstmanagement.....	6
Dem Burnout vorbeugen.....	7
Klettertherapie-Woche I & II.....	8 / 9
Dr. rer. nat. Martin Jürgens	10
Praxis für Psychotherapie	11
Anmeldung.....	12
Impressum.....	13

Glücklich leben als Paar

Die erste Zeit als Paar ist wunderschön. Die Schmetterlinge kribbeln im Bauch, es gibt viele romantische Stunden, der Sex ist sensationell und beide sind übergücklich. Doch diese Verliebtheitsphase ist irgendwann vorbei und dann stellt sich die Frage, ob das Paar auch ohne die rosarote Brille weiter zusammen



glücklich
leben kann.

Die Biologie
hat uns nicht
für die lang-
fristige Paar-
beziehung

geschaffen, sondern sie ist eine kulturelle Erfindung! Dennoch ist ein langfristiges glückliches Zusammenleben möglich. Wie das machbar ist, werden Sie in diesem Seminar erfahren. Damit auch Sie lange glücklich als Paar leben können.

Termin:	02.12.2015
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	27.11.2015

Schmerz und Selbsthypnose

Haben Sie immer wieder Schmerzen in einem bestimmten Körperteil oder einer Körperregion? Ist keine wirkliche Ursache dafür zu finden? Dies kann unter Umständen eine Konversionsstörung sein! Konflikte im Inneren oder Äußeren sind die Ursache dafür. In so einem Fall kann mittels Hypnose bzw. Selbsthypnose die "Ursache" der Schmerzen gefunden werden.



In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen

der Selbsthypnose. Sie lernen, wie Sie sich selber in Trance versetzen können, um dann mit dem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten. Im Dialog mit den unterbewussten Strukturen lernen Sie, die Ursachen der Schmerzen erkennen. Auf einer symbolischen Ebene können die Konflikte dann bearbeitet und im besten Fall auch gelöst werden.

Termin:	07.10.2015
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	02.10.2015

Schutz vor Depressionen

Sie kennen es vielleicht aus eigener Erfahrung: Nichts macht mehr Freude, Sie schlafen schlecht, fühlen sich nach kleinsten Anstrengungen schon müde. Das Selbstvertrauen schwindet und sie grübeln immer mehr. Sie können sich über nichts mehr wirklich freuen. Sie können nicht mehr richtig essen und auch die Libido ist



verschwunden. Vielleicht denken Sie auch darüber nach, allem ein Ende zu bereiten.

Dies können alles Symptome der Depression sein. Doch wie entsteht eine Depression? Wie kann man sich davor schützen? Was kann man tun, um in einer Depression wieder "aus dem Loch" heraus zu kommen? Dies werden Sie in diesem Seminar erfahren.

Termin:	04.11.2015
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	30.10.2015

Keine Angst vor der Angst!

Sie kommt immer wieder hoch: Die Angst. Vielleicht erleben Sie Panik in bestimmten Situationen. Vielleicht haben Sie Angst, das Haus zu verlassen, bekommen Panik beim Anblick einer Spinne oder beim Blick in die Tiefe. Und auch ohne Grund kann Angst hoch kommen. Wie kann man mit diesen Formen der Angst umgehen?

Wie kommt es, dass die Angst überhaupt da ist? Was geschieht bei einem Panik-anfall?



Um diese Fragen wird es in diesem Seminar gehen. Sie werden erfahren, welche Wege möglich sind, mit der Angst besser umzugehen. Sie werden einen Einblick in die Hintergründe der Angst und Panik bekommen und Ansätze, wie Sie die Angst besiegen können.

Termin:	18.11.2015
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	13.11.2015

Zeit- & Selbstmanagement

Kennen Sie das: Sie hetzen von Termin zu Termin, rackern den ganzen Tag und abends sind Sie immer noch nicht fertig? Oder Sie hängen ewig vor den eMails, um dann erst zu merken, dass Sie das wichtigste vergessen haben?



Das muss nicht sein. Es gibt wesentliche Prinzipien des Zeitmanagements, mit dem Sie mehr in

weniger Zeit schaffen können. Sie werden eine größere Zufriedenheit erreichen und auch wieder mehr Zeit für eigene Interessen haben. Insgesamt wird auf diese Weise Ihre Lebensqualität deutlich verbessert. Sie sind erfolgreicher im Beruf und können das Privatleben wieder richtig genießen.

Termin:	21.10.2015
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	16.10.2015

Dem Burnout vorbeugen

Einige Zeit geht es meistens gut, Sie arbeiten wie ein Stier, machen mehr und mehr Überstunden. Doch dann kommt der Einbruch: Nichts scheint mehr zu funktionieren. Sie sitzen vor einem Berg von Arbeit und können nicht anfangen, wissen nicht wo. Und selbst wenn: Sie haben einfach keine Energie mehr. Sie fühlen sich getrieben.

Alle und jeder wollen etwas von Ihnen. Und Sie können einfach nicht mehr.



Wochenenden

und Urlaube bringen meist nur wenig Erleichterung. Und wenn Sie dann "Erfolg" haben, können Sie ihn nicht wirklich genießen. Sie fühlen sich einfach nur erschöpft.

Beugen Sie dem Burnout vor! Erfahren Sie, was Sie tun können, um nicht in die Negativspirale zu geraten, die Sie unweigerlich in den Burnout führt. Lernen Sie, wie Sie aus dem Burnout heraus kommen können!

Termin:	16.12.2015
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	11.12.2015

Klettertherapie-Wochen

Diese Woche ist eine Mischung aus Seminar und psychotherapeutischem Klettern. Über das Klettern am Felsen werden Sie sich mit den Themen Angst, Selbstvertrauen, Hingabe, Selbstwert, Zielbezogenheit, Teamgeist und Lebensfreude auseinandersetzen. Hintergründe zu diesen Themen und passende



psychotherapeutische Methoden zur Selbststeuerung bekommen Sie in theoretischen Einheiten vermittelt.

Vorkenntnisse in Klettern sind nicht erforderlich. Theorie und Praxis des Kletterns wird vor Ort vermittelt. Das benötigte Material kann zum Teil gestellt werden.

Dr. Jürgens klettert seit 2007 und ist Fachübungsleiter für Alpinklettern des Deutschen Alpenvereins e.V. Bei diesen Klettertherapie-Wochen wird er unterstützt durch einen weiteren erfahrenen Kletterer. Um die Sicherheit →

Termin:	11.-15.05.2015
Uhrzeit:	täglich ca. 4 bis 8 Stunden
Ort:	Nationalpark Paklenica, Kroatien
	Infos: www.np-paklenica.hr/de/
TN-Beitrag:	1.800 Euro
Anmeldefrist:	01.04.2015

in Kroatien und am Gardasee

➔ der Teilnehmer möglichst gewährleisten zu können, ist die Teilnehmerzahl auf zwei Personen beschränkt.

Klettern macht viele persönliche Eigenschaften, die wir für das Leben benötigen, konkret erfahrbar. Emotionen wie Angst, Vertrauen in sich und andere sowie das

Gefühl von Verbundenheit und Unterstützung können direkt erlebt werden. Durch eine möglichst sichere



Atmosphäre und psychotherapeutische Begleitung kann dies zu einer Verbesserung des Selbstwertes führen. Methoden zur Steuerung der eigenen Emotionen (z.B. Angst) und zur Kontrolle von Gedanken (z.B. Katastrophengedanken) können auf diese Weise erlernt und sofort in der Praxis erprobt werden. Das Vertrauen in sich und andere kann damit eine Verbesserung bekommen.

Termin:	21.-25.09.2015
Uhrzeit:	täglich ca. 4 bis 8 Stunden
Ort:	Sarcatal / Arco (nördlich des Gardasees)
	Eindrücke: www.klettern-sarcatal.com
TN-Beitrag:	1.800 Euro
Anmeldefrist:	01.08.2015

Dr. rer. nat. Martin Jürgens

Heilpraktiker für Psychotherapie

Ich bin Jahrgang 1969, geschieden und Vater zweier Töchter. Ich habe Chemie studiert und promoviert. Lange Zeit arbeitete ich als Unternehmensberater und Projektleiter. Seit 1989 leite ich Seminare. Meine Themen zentrieren sich um die Inhalte Selbstmanage-



ment und Kommunikation, wie z.B. Konfliktlösung, Lern-techniken, Stressmanagement usw.

Mit dem Mannsein beschäftige ich mich seit 1995 und leite heute u.a. Männergruppen. Nach einer zweijährigen Ausbildung in humanistischer Psychotherapie und amtlicher Prüfung bin ich seit Herbst 2005 Heilpraktiker für Psychotherapie.

Ich bin Mitglied in folgenden Verbänden, deren Statuten und Qualitätskriterien ich folge:



www.gabal.de



www.vfp.de

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Zu meinen therapeutischen Techniken gehört vor allem die **Traumatherapie**. Bei dieser werden frühere oder aktuelle traumatische Ereignisse durch gezielte Augenbewegungen bearbeitet. Beim **Mentaltraining** wird ein gewünschtes Ziel im entspannten Zustand mit allen Sinnen

erlebt. Unter **Hypnose** können Hintergründe von Krankheiten ermittelt, Konflikte gelöst und der



Weg zur Lösung aufgezeigt werden. Weiterhin arbeite ich **tiefenpsychologisch** mit dem katathym-imaginativen Bilderleben. Meine thematischen Schwerpunkten sind:

- Bewältigung von Lebenskrisen (Depression usw.)
- Konflikte in der Partnerschaft
- Angst, Stress und Burnout
- Sexuelle Probleme

Durch meine über 10jährige therapeutische Arbeit mit Männern als Teilnehmer wie Leiter verfüge ich hier über besondere Erfahrung.

Weitere Informationen bekommen Sie auf meiner Homepage www.drmj.de oder telefonisch unter 0871-4301330.

Anmeldung & Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem der Seminare oder Klettertherapie-Wochen haben schreiben Sie mir eine Mail oder rufen mich einfach an 0871-4301330.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen!

Dr. rer. nat. Martin Jürgens
Heilpraktiker für Psychotherapie
Wilhelm-Hauff-Str. 54
84036 Landshut

Telefon: 0871-4301330
eMail: martin.juergens@drmj.de
Internet: www.drmj.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Für die Seminare gelten meine allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf der Homepage www.drmj.de jederzeit nachlesen können. Sie bekommen diese bei der Anmeldung auf Wunsch gerne schriftlich ausgehändigt.

*Nicht den Tod
sollte man fürchten,
sondern dass man nie beginnen wird,
zu leben.*

(Mark Aurel)

Impressum:

V.i.S.d.P.: Dr. rer. nat. Martin Jürgens
Heilpraktiker für Psychotherapie
Wilhelm-Hauff-Str. 54
84036 Landshut

Telefon: 0871-4301330
eMail: martin.juergens@drmj.de
Internet: www.drmj.de

Zuständige Aufsichtsbehörde:
Gesundheitsamt Landshut
Veldener Str. 15
84036 Landshut
Tel.: 0871-408-0

Steuer-Nr. 132 / 233 / 50563
Finanzamt: Landshut
Ust-IdNr.: DE221504911

Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
© 2008-2015 Dr. Martin Jürgens

Gedruckt auf 100% Recycling-Papier.



Klettertherapie-Woche (Kroatien)

11.-15.05.2015

Klettertherapie-Woche (Gardasee)

21.-25.09.2015

Schmerz und Selbsthypnose

07.10.2015

Zeit- und Selbstmanagement

21.10.2015



Schutz vor Depressionen

04.11.2015

Keine Angst vor der Angst!

18.11.2015

Glücklich leben als Paar

02.12.2015

Dem Burnout vorbeugen

16.12.2015