



Dr. Martin Jürgens

6 Vorträge

für ein

gutes

Leben

2017

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

Paar-Konflikte lösen.....	2
Gut schlafen können.....	3
Ängste & Sorgen loslassen.....	4
Streß & Burnout besiegen.....	5



Schutz vor Depressionen.....	6
Flirten lernen.....	7
Klettertherapie-Woche I & II.....	8 / 9
Über mich als Person.....	10
Meine Praxis für Psychotherapie	11
Anmeldung.....	12
Impressum.....	13

Paar-Konflikte lösen

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 Vortrag erfahren. Damit auch Sie lange glücklich als Paar leben können.

In wenigen Fällen liegt ein tieferes psychisches Problem vor (z.B. Bindungsangst). In diesem Fall kann Psychotherapie helfen, das Problem an der Wurzel zu packen. Darüber gibt dieser Vortrag ebenfalls einen Überblick.

Termin:	29.11.2017
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	24.11.2017

Gut schlafen können

Schlafstörungen sind in unserer Gesellschaft sehr häufig. Die einen können nicht einschlafen, die anderen wachen immer wieder in der Nacht auf. Andere haben immer wieder Alpträume und schließlich gibt es diejenigen, die sich trotz Schlaf nicht ausgeruht fühlen. Wenn kein körperliches Problem vorliegt, nehmen viele Schlaf-

tabletten.
Doch das muss nicht sein!

Es gibt verschiedene Techniken, die jeder ein-

setzen kann, um wieder besseren Schlaf zu finden. Diese werden im Vortrag vorgestellt.



Wenn diese Methoden nicht wirken sollten, liegt eine tiefere psychische Ursache vor. Dafür gibt es dann verschiedene Psychotherapieformen, mit denen diese bearbeitet werden können. Im Vortrag erhalten Sie darüber einen Überblick.

Termin:	04.10.2017
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	29.09.2017

Ängste & Sorgen loslassen

Für unsere Vorfahren waren Ängste und Sorgen überlebenswichtig im Kampf in der Wildnis. Wer diese Emotionen nicht hatte, wurde gefressen oder verhungerte. Leider regieren uns diese Gefühle heutzutage immer noch sehr stark. Selbst wenn die Ängste unbegründet oder überzogen sind, verhindern sie doch häufig



die Freude am Leben. Doch das muss nicht sein!

Es gibt verschiedene Techniken, mit denen

man seine Sorgen immer mehr los werden kann. Unbegründete oder überzogene Ängste können gemildert werden. Das Ergebnis kann mehr Leichtigkeit und Freude sein.

Wenn diese Methoden nichts oder zu wenig bringen, liegt eine tiefergehende Problematik vor. In dem Fall können verschiedene psychotherapeutische Verfahren helfen, das Problem an der Wurzel zu packen. Im Vortrag erhalten Sie darüber ebenfalls einen Überblick.

Termin:	01.11.2017
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	27.10.2017

Stress & Burnout besiegen

Die heutige Zeit wird immer stressiger. Der Druck steigt immer mehr. Es gibt immer mehr zu tun, immer mehr Wahlmöglichkeiten und immer weniger Orientierung im Leben. Kein Wunder, dass da Stresskrankheiten wie Verspannungen, Schlafstörungen bis hin zum Burnout zunehmen. Dies betrifft schon Kinder, macht vor der Hausfrau nicht halt und durchzieht alle Berufsgruppen! Doch so weit muss es erst gar nicht kommen.



Es gibt Methoden, mit denen man Stress reduzieren kann. Und ist die Anspannung dann doch zu groß, so gibt es Techniken, mit denen diese wieder auf ein gesundes Maß gebracht werden kann. Die Welt können wir nicht ändern, jedoch wie wir mit der Welt umgehen.

Wenn das alles nichts hilft, liegt ein tieferes psychisches Problem vor. In diesem Fall kann Psychotherapie helfen, das Problem an der Wurzel zu packen. Darüber gibt der Vortrag ebenfalls einen Überblick.

Termin:	15.11.2017
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	10.11.2017

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 Vortrag erfahren.

Termin:	18.10.2017
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	13.10.2017

Flirten lernen

Wer kennt nicht das Kribbeln im Bauch beim Anblick des Traumtyps? Ob auf der Straße, in der Kneipe oder Disco: Flirten könnte so viel Spaß machen, wenn man sich nur trauen würde! Dabei ist es so einfach, andere Menschen frei und selbstsicher anzusprechen.



In diesem Kurs können Ängste abgebaut und in einer entspannten Atmosphäre einfache Wege ausprobiert werden, andere Menschen anzusprechen. Einfach nur so, oder um den Traumpartner zu finden!

Und sollte die Angst dann doch selber nicht überwunden werden können, kann Psychotherapie helfen, das Problem an der Wurzel zu packen. Darüber gibt der Vortrag ebenfalls einen Überblick.

Termin:	13.12.2017
Uhrzeit:	19 bis 22 Uhr
Ort:	Praxis: Wilhelm-Hauff-Str. 54, 84036 Landshut
TN-Beitrag:	150 Euro
Anmeldefrist:	08.12.2017

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:	29.05. - 02.06.2017
Uhrzeit:	täglich ca. 4 bis 8 Stunden
Ort:	Nationalpark Paklenica, Kroatien
	Infos: www.np-paklenica.hr/de/
TN-Beitrag:	1.800 Euro
Anmeldefrist:	01.04.2017

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:	20. - 24.09.2017
Uhrzeit:	täglich ca. 4 bis 8 Stunden
Ort:	Sarcatal / Arco (nördlich des Gardasees)
	Eindrücke: www.klettern-sarcatal.com
TN-Beitrag:	1.800 Euro
Anmeldefrist:	01.08.2017

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, Paartherapie
- 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 Vorträge 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 Vorträge und 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.

© 2008-2017 Dr. Martin Jürgens

Druck: CO₂-neutral auf 100% Recycling-Papier. Für *unsere* Welt.



Klettertherapie-Woche (Kroatien)

29.05. - 02.06.2017

Klettertherapie-Woche (Gardasee)

20. - 24.09.2017

Gut schlafen können

04.10.2017

Schutz vor Depressionen

18.10.2017

Ängste & Sorgen loslassen

01.11.2017

Stress & Burnout besiegen

15.11.2017

Paar-Konflikte lösen

29.11.2017

Flirten lernen

13.12.2017