



 Beratung & Psychotherapie	GAP Zentrum Marburg Seminare und Workshops 2026 / 1. Halbjahr	Schwanallee 17 35037 Marburg Tel. 06421 - 22232 pb-gap@t-online.de www.gap-marburg.de
15.01.2026 (01V) Donnerstag 19 Uhr 4-12 TN, kostenfrei mit Melanie Grebe	Vortrag: MS als Chance - Mein Weg zu mir Am Beispiel eines persönlichen Therapieprozesses erfahren Sie, wie das Wachsen der Selbstbejahung in einer Psychotherapie helfen kann, auch die körperlichen Symptome einer chronischen Erkrankung (in diesem Fall MS - Multiple Sklerose) zu verbessern und damit die Lebensqualität zu erhöhen.	
21.01.2026 (02W) Mittwoch 17-19.30 Uhr 4-6 TN, 50,-€ mit Sabine Scheide	Intensiv-Kurs: Prüfungsangst Das Verständnis vom eigenen Erleben ist die Basis für die Auseinandersetzung mit der Prüfungsangst. Durch das Konzept der Selbstbejahung sowie durch das Verändern von Glaubenssätzen werden persönliche Kompetenzen gestärkt.	
21.01.2026 (03V) Mittwoch 19 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer	Vortrag: Was hilft bei Hochgewicht? Mit Hilfe des GAP-Konzepts der Selbstbejahung dem Problem des Hochgewichts begegnen. Klientenzentriert, traumasensibel, ganzheitlich.	
26.01.2026 (04W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Ulrike Heinemann	Grenzen setzen: Kindern liebevoll Orientierung geben Eltern stehen unter gesellschaftlichem Druck. Und Kinder testen beständig ihre Grenzen. Der Workshop hilft Eltern, dieses Spannungsfeld hinter sich zu lassen und sich in den eigenen Werten zu finden/ der inneren Stimme vertrauen zu lernen/ Kindern auf liebevolle Weise durch Grenzen Orientierung zu geben.	
09.02.2026 (05W) Montag 17-19.30 Uhr 4-6 TN, 50,-€ mit Ulrike Heinemann und Sabine Scheide	Prokrastination Wie begegnet man dieser "Aufschieberei", die Energien ohne Ende kostet und das Selbstwertgefühl schwächt. Im Workshop suchen wir durch Selbstbejahung den "Point of Return", um anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein.	
18.02.2026 (06V) Mittwoch 19 Uhr 6-12 TN, kostenfrei mit Edgar Schröer	Vortrag: Reizdarmsyndrom Bei der Diagnose Reizdarm wird die Ursache häufig auf die Psyche geschoben und die Betroffenen lässt man damit allein. Doch welche Rolle spielt die Psyche wirklich und wie kann das GAP-Konzept der Selbstbejahung Ihnen helfen?	
19.02.2026 (07K) Donnerstag 18-20 Uhr 4-6 TN, 100,-€ mit Christian Wustrau	Was mich trägt - Traumasensible Selbstentwicklungsgruppe Das Erfahren von Sicherheit ist eine zentrale Voraussetzung, um angesichts herausfordernder Situationen eigene Schritte gehen zu können. Im schützenden Rahmen der Gruppe finden wir Raum für das, was uns gerade beschäftigt und erschließen uns Zugänge zu dem, was uns darin trägt. Weitere Termine: 26.03., 23.04., 21.05., 25.06.2026	
23.02.2026 (08W) Montag 17-19 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Ulrike Heinemann	Trennung bewältigen Eine Trennung ist ein grundlegender Einschnitt in die Lebenssituation. Der Workshop stärkt die Teilnehmenden, den Verlust der Gemeinsamkeit zu verarbeiten. Die Unterstützung eröffnet Wege, die Ungewissheit des neuen Lebensabschnitts anzugehen und das Leben wieder genießen zu können.	
11.03.2026 (09W) Mittwoch 17-19.30 Uhr 4-6 TN, 50,-€ mit Sabine Scheide	Mobbing - Konflikte verstehen und beenden Das GAP-Konzept der Selbstbejahung ermöglicht, das eigene Erleben von Mobbing zu verstehen und hilft, sich aus dem Bann der Mobber zu lösen und damit die innere Ruhe wieder zu finden und aus dem Mobbing-Geschehen auszusteigen.	
11.03.2026 (10K) Mittwoch 19 Uhr 4-8 TN, 240,-€ mit Edgar Schröer	Sich selbst bejahen: Raus aus der Gewichtsspirale Die Ursachen für das Hochgewicht sind bei allen verschieden. Deshalb ist das Vorgehen dieses Kurses orientiert an den individuellen Gründen. Lernen Sie an 10 Kurs-Abenden Wege aus der Gewichtsspirale. Grundlegend ist dabei die Selbstbejahung, mit der die Verbesserung des Selbstbildes gelingt. Die wertschätzende Atmosphäre im Kurs entlastet, unterstützt und bereitet so den Weg für mehr Lebensqualität. Mit Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber.	
17.03.2026 (11W) Dienstag 11-13 Uhr 4-8 TN, 30,-€ mit Melanie Grebe	Post-Covid Du bist von Post-Covid betroffen und siehst keinen Ausweg? Im Austausch mit anderen Betroffenen kannst du erfahren, dass du nicht alleine bist. Mit Hilfe der Selbstbejahung kannst du wieder auf liebevolle Art mit deinem Körper in Kontakt kommen und dadurch seine Signale leichter entschlüsseln.	
27.03.2026 (12W) Freitag 17-21 Uhr 4-10 TN, 30,-/90,-€ (mit eigener Aufstellung) mit Melanie Grebe und Christian Wustrau	Personenzentrierte Aufstellungen Teilnehmende können bei Aufstellungen Fragen klären, die ihnen am Herzen liegen, z.B. Themen von Partnerschaft, Gesundheit, Familie, Lebensweg und Beruf. Verstrickungen können sichtbar gemacht und aufgelöst werden. Dies ermöglicht, selbstbestimmt zu handeln und den eigenen Platz in der Welt zu finden.	
16.04.2026 (13W) Donnerstag 17-20 Uhr 4-6 TN, 45,-€ mit Christian Wustrau	Bewusster Umgang mit Triggern Trigger können Begegnungen, Worte oder Wahrnehmungen sein, die uns mit einem noch unverarbeiteten Schmerz konfrontieren. Wir widmen uns der Identifikation eigener Trigger, bekommen ein Verständnis für ihre Wirkungsweise und lernen, wie wir jenseits der automatischen Reaktion von Rückzug oder Abwehr einen bewussten Umgang finden können, der uns zu mehr innerer Stärke und Begegnungsfähigkeit verhilft.	
22.04.2026 (14W) Mittwoch 17-19.30 Uhr 4-6 TN, 50,-€ mit Sabine Scheide	Resilienz und Burnout Sich selbst im Stress durch wachsende Selbstbeachtung wahrnehmen: die Parteilichkeit mit dem eigenen Erleben steigern und durch Selbstbejahung persönliche Kompetenzen erweitern, um den Herausforderungen in Beruf und Alltag gesammelt und kraftvoll zu begegnen.	
24.04.2026 (15W) Freitag 16-19 Uhr 6-12 TN, 50,-€ mit Edgar Schröer	Intuitiv essen Gesund essen bedeutet für jeden Körper etwas anders. Individuelle körperliche Bedürfnisse spüren wir intuitiv. Gesundheitsappelle und Moralisierungen haben jedoch dazu geführt, dass wir der Intuition nicht mehr vertrauen. Im Workshop lernen wir, unser Essverhalten von Genuss und Bekömmlichkeit leiten zu lassen. Grundlagen der intuitiven Ernährung werden mit Übungen veranschaulicht und einfache Speisen zubereitet.	
28.05.2026 (16W) Donnerstag 10-18 Uhr 4-10 TN, 120,-€ mit Christian Wustrau und Melanie Grebe	Traumasensible Pädagogik - Ein praxisorientierter Grundlagenworkshop Der Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist eine große Herausforderung. Mit Beispielen erläutern wir die Entstehung und Auswirkungen von Traumata. Das Konzept des "guten Grundes" hilft, das irritierende Verhalten wertschätzend zu verstehen. Der GAP-Ansatz der Selbstbejahung unterstützt dabei, die Handlungsfähigkeit zu erhalten. Akkreditiert bei der hessischen Lehrkräfteakademie.	
30.05.2026 (17W) Samstag 10-18 Uhr 4-8 TN, 90,-€ mit Christian Wustrau	Wege öffnen sich - Bewegungsorientierte innere Prozessbegleitung Dieser Impulstag bietet einen ruhigen und achtsamen Rahmen, um innezuhalten und in Kontakt mit sich zu kommen. In einer kleinen Gruppe wandern wir eine Etappe auf dem Lahnwanderweg (4-5h Gehzeit). Die Bewegung in der Natur, das achtsame Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und der wertschätzende Austausch miteinander aktivieren eigene Ressourcen und eröffnen neue Wege: Schritt für Schritt.	
Vorankündigung Herbst 2026 mit Edgar Schröer, Sabine Scheide und Melanie Grebe	Hochgewichts-Intensiv-Programm 12-monatiges Programm für Hochgewichtige. Unsere multidisziplinäre Herangehensweise und langjährige Erfahrung versprechen einen nachhaltigen Effekt. Der Schwerpunkt liegt auf einem veränderten Umgang mit der Hauptursache des Dickseins: dem Stress und seinen vielfältigen Entstehungsgründen. Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bereits heute über die Inhalte, den Ablauf und die Hintergründe.	

