

Vortragsangebote von Gabriele Aigner

Vortrag zum jeweiligen Thema mit Beispielen aus der Praxis und wissenschaftlichen Hintergründen.

Anschließend: Frage- und Gesprächsrunde. Gesamtdauer: 90 Minuten.

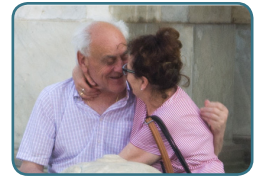
gabrieleaigner

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel- und Paartherapie
Supervision

Partnerschaft

Was Liebe stört und nährt.

Partnerschaft ist eine große psychosoziale Leistung von uns Menschen. Eine gute Beziehung „fällt nicht einfach vom Himmel“ – sie will gepflegt sein. Was sind typische Dynamiken in Partnerschaft? Wie kommt man aus Streitspiralen wieder raus? Wie können wir Partnerschaft gestalten und uns gegenseitig motivieren? Und wie mit unterschiedlichen Erwartungen und Wünschen umgehen?



Warum Liebe untreu wird.

Trauriger Spitzenreiter als häufigste Ursache schwerer Beziehungskrisen oder Trennung ist Fremdgehen. Laut Statistik betrügt jede/r – Frau wie Mann – mindestens einmal im Leben. Ob Betrogene, Fremdgeher oder Geliebte – diese Situation belastet alle Beteiligten. Über Ursachen, Dynamiken, Umgangsmöglichkeiten, Folgen und Grenzen.



Sexualität

Overworked & undersexed. Was Lust stört und nährt.

Von Freud, Leid, Lust und Langeweile in langjähriger Partnerschaft und im getakteten Familienleben – wenn man sich von Herzen lieb hat, ein super Eltern-Team ist, aber vor lauter Alltag Zeit zu zweit für Gespräch, Entspannung, Begehren und Erotik auf der Strecke bleiben. Und dann noch der Druck, man müsste doch mal wieder ... Über Intimität, Zärtlichkeit, individuelle Vorlieben und gemeinsame Passion. Und welche Bedeutung Sex in einer Beziehung haben sollten oder können.



Klick zum Kick - wie Internet unsere Beziehungswelten verändert

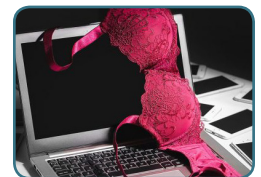
Unser Kontaktverhalten hat sich, seit es Internet gibt, grundlegend verändert — ob Nachricht per Messenger für einen spontanen Kaffee oder facetime mit Freunden in Australien. Rund ein Drittel der Partnerschaften finden sich absichtlich oder zufällig über verschiedenste Plattformen.

Hochglanzfotos gaukeln uns vor, Traumprinz und Märchenprinzessin wären Suchanfrage wie bei Amazon, und wenn sie oder er nicht passt, einfach beliebig wieder umtauschen und zum Nächsten.

Digital dringt die Welt per Smartphone in unsere Kinder-, Wohn- und Schlafzimmer und verändert grundsätzlich unser Beziehungsverhalten und unsere Sexualität — Familienleben in Parallelwelten:

Kaum überseh- bzw. kontrollierbarer Medienkonsum unserer Kinder. Häufig wird Cybersex von Kindern und Jugendlichen als visueller Erstkontakt zum Thema Sexualität, soz. als Aufklärungersatz herangezogen. Diese Bilder und Praktiken prägen dramatisch die Vorstellung und damit den Umgang im körperlichen Miteinander.

Oder flirten, chatten und daten eines Seitensprungs während die Partnerin / der Partner nebenan ist. Oder Pornos gucken in der Badewanne. Jederzeit verfügbar, ohne langes Vorspiel, kann das derart überhand nehmen, dass mehr virtueller Sex als partnerschaftlicher stattfindet. — Was es diesbezüglich zu wissen und beachten gilt.



Gabriele Aigner

Ausbildungen

Heilpraktikerin für Psychotherapie,

zert. systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, zert. system. Sexualtherapeutin,
Curriculum Systemische Paartherapie / Dr. Arnold Retzer, zert. system. Supervisorin.



Weiterbildungen

Sexualtherapie / Prof. Dr. Ulrich Clement, Psychologie der Leidenschaft / Dr. David Schnarch, Sexologie ZIST Schweiz, Komplexe Familiensysteme, Elterncoaching, Paartherapie / Dr. Hans Jellouschek, Erwachsenenbildnerin (wba), Tantra/ Aruna Institut, langjährige Eigen-Therapieerfahrung.

Tätigkeit

Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutische Praxis in München und Niederbayern, Referentin, Dozentin, Supervisorin

Vortragsangebote von Gabriele Aigner

Vortrag zum jeweiligen Thema mit Beispielen aus der Praxis und wissenschaftlichen Hintergründen.
Anschließend: Frage- und Gesprächsrunde. Gesamtdauer: 90 Minuten.

Lebensfragen



Lustwandel - Menopause & Midlifecrisis

Nichts funktioniert mehr wie bisher: In der Mitte des Lebens gehen die Kinder aus dem Haus, der Karrierhöhepunkt ist erreicht, Körper und Leistungsfähigkeit lassen nach - man will auch einfach nicht mehr alles müssen. Frau und Mann brauchen Zeit für diese individuellen Veränderungen, für partnerschaftliche Neu-Orientierung und Veränderung in Sexualität.

„War das schon alles! – Neu-Orientierung ab der Lebensmitte“

In der Mitte des Lebens: Am „Zenith“ der Karriere, die Kinder gehen aus dem Haus, schleichend oder abrupt, durch: Trennung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit oder Schicksalsschlag – steht plötzlich auf dem Kopf, was jahrelang sicher geglaubt. Zwischen 40 und 50 – Zeit innezuhalten und sich lebens-wichtige Fragen zu stellen: Woher komme ich? Wo stehe ich? Wo und wie will ich weiter hin?

Sexualtherapie Netzwerk München - offene Gruppe

Themen, die uns interessieren

Aktuelle therapeut. Themen, Fallintervention, interdisziplinärer Austausch, Impulsreferate. Netzwerk

Treffen jeweils 20-22h siehe: www.aigner-praxis.de

Veranstaltungsort Praxis Briennerstr. 44 - 80333 München - Anmeldung: info@aigner-praxis.de oder 01792943646

Gabriele Aigner

Ausbildungen

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
zert. systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, zert. system. Sexualtherapeutin,
Curriculum Systemische Paartherapie / Dr. Arnold Retzer, zert. system. Supervisorin.

Weiterbildungen

Sexualtherapie / Prof. Dr. Ulrich Clement, Psychologie der Leidenschaft / Dr. David Schnarch, Sexologie ZIST Schweiz,
Komplexe Familiensysteme, Elterncoaching, Paartherapie / Dr. Hans Jellouschek, Erwachsenenbildnerin (wba),
Tantra/ Aruna Institut, langjährige Eigen-Therapieerfahrung.



Tätigkeit

Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutische Praxis in München und Niederbayern, Referentin, Dozentin, Supervisorin

Kurzseminare von Gabriele Aigner

Zwei Abende á 3 Stunden mit Informationen, Beispielen aus der Praxis, wissenschaftlichen Hintergründen, praktischen Übungen, Beckenbodentraining u.a. und Raum für Fragen.

Thema Frau & Sexualität.

Mich und meine Lust kennenlernen.

War sie noch nie wirklich da oder ging sie in Partnerschaft verloren? — Meine eigene Lust. Erleben Sie Sexualität als erfüllend? Vermissen Sie die Fähigkeit einen Orgasmus zu haben? Ahnen Sie, dass da eigentlich mehr sein könnte?

Weibliche Sexualität ist komplex, abhängig von vielen Faktoren, wie z.B.: Sich ganz auf den Moment einlassen können anstatt gedanklich abgelenkt zu sein von Erlebnissen des Tages, Einkauflisten oder das Ohr beim Babyphone. Den eigenen Körper kennen und sich darin wohlfühlen, eigene erotische Vorlieben benennen zu können, zu wissen, was frau will und was nicht und sich vom Partner angenommen fühlen – das alles ist erlernbar. Diese beiden Abende bieten Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Aufklärung zur weiblichen Sexualität und Erregungszyklen. Es gibt Anregungen und Übungen für zuhause, wie frau sich selbst entdecken kann und das eigene Begehren, Sinnlichkeit und Lustempfinden geweckt werden können. Und es gibt Raum für Fragen und Antworten.

*Für Frauen:
Mich und meine Lust kennenlernen.*

Thema Konflikt- und Versöhnungskultur

„So habe ich das nicht gemeint!“ – Streiten - aber „richtig“.

In Partnerschaft wie im beruflichen Kontext kommt es immer wieder zu Meinungsverschiedenheiten oder Konflikten – das ist menschlich und normal. Je länger man sich kennt, umso empfindlicher reagiert man bei bestimmten Themen. Dabei ist ein Wort schnell gesagt, vielleicht anders gemeint – aber die Verletzung schwellt beim Gegenüber.

„Richtig“ streiten lernen und dann auch wieder aufhören, los-lassen, neue Formulierungen finden – klingt leicht und geht mit einigen Tricks auch. Einfach anders als bisher.

Im Seminar untersuchen wir, wie es zum Streit kommt, was Auslöser in Verhaltensweisen oder Reizworte sind und was da genau in Sekundenbruchteilen passiert.

Und es gibt Tipps zu: Konfliktprävention, Musterunterbrechungen, Streitinterventionen und konstruktivem Umgang bei Meinungsverschiedenheiten.



Gabriele Aigner

Ausbildungen

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
zert. systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, zert. system. Sexualtherapeutin,
Curriculum Systemische Paartherapie / Dr. Arnold Retzer, zert. system. Supervisorin.

Weiterbildungen

Sexualtherapie / Prof. Dr. Ulrich Clement, Psychologie der Leidenschaft / Dr. David Schnarch, Sexologie ZIST Schweiz,
Komplexe Familiensysteme, Elterncoaching, Paartherapie / Dr. Hans Jellouschek, Erwachsenenbildnerin (wba),
Tantra/ Aruna Institut, langjährige Eigen-Therapieerfahrung.



Tätigkeit

Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutische Praxis in München und Niederbayern, Referentin, Dozentin, Supervisorin

Vortrag und 1-Tageskurs für Frauen mit zwei Referentinnen:

Gabriele Aigner

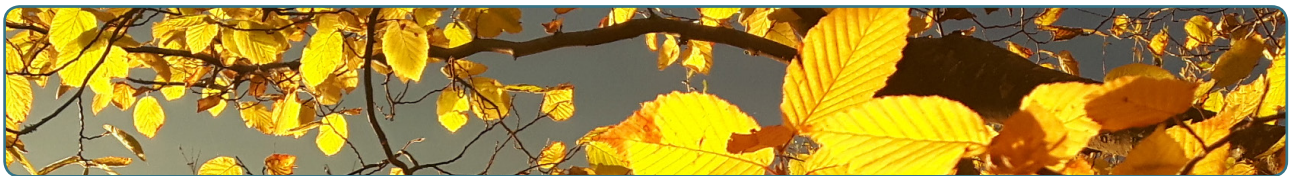
HP Psy, Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin aus München - aigner-praxis.de

Dagmar Smadja

Heilpraktikerin und Homöopathin aus Bad Endorf - naturheilpraxis-endorf.de



Thema Wechseljahre



Wechseljahre - Zeit des Wandels

Das Klimakterium ist eine Lebensphase vielfältiger körperlicher und seelischer Veränderungen.

Themen dieses Abends sind:

Bedeutung biografischer Wandlungsphasen, hormonelle Abläufe und homöopathischer Umgang damit sowie Ernährungstipps.

Kurs

Wechseljahre bewusst erleben

Wir laden alle Frauen ein, die sich zum Thema Wechseljahre informieren wollen oder den Übergang von körperlicher zu geistiger Fruchtbarkeit bereits erleben und diesen für sich bewusst gestalten möchten.

Interdisziplinär und ganzheitlich erforschen wir individuelle biografische Entwicklungen und erhalten Informationen zu hormonellen Abläufen und homöopathischen Typologien, hormonaktiven Umweltgiften und deren Ausleitung.

1-Tageskurs. Dauer 3x3 Stunden. Maximal 12 Teilnehmerinnen.

Gabriele Aigner

Ausbildungen

Heilpraktikerin für Psychotherapie,

zert. systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, zert. system. Sexualtherapeutin,

Curriculum Systemische Paartherapie / Dr. Arnold Retzer, zert. system. Supervisorin.



Weiterbildungen

Sexualtherapie / Prof. Dr. Ulrich Clement, Psychologie der Leidenschaft / Dr. David Schnarch, Sexologie ZIST Schweiz, Komplexe Familiensysteme, Elterncoaching, Paartherapie / Dr. Hans Jellouschek, Erwachsenenbildnerin (wba), Tantra/ Aruna Institut, langjährige Eigen-Therapieerfahrung.

Tätigkeit

Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutische Praxis in München und Niederbayern, Referentin, Dozentin, Supervisorin