

Newsletter Juni 2020

Die letzten Monate waren für alle Menschen aufgrund des Coronavirus mit vielen Herausforderungen verbunden. Entscheidungsträger mussten schwere Entscheidungen treffen, Bedürfnisse der Menschen im Blick behalten und im Dauerkrise-Modus handeln. Im Moment sieht es so aus, als wären viele Herausforderungen gut bewältigt worden. Die Infektionszahlen gehen zurück und wir können unter Einhaltung der Schutzregeln unsere Freizeit wieder aktiver gestalten, Beziehungen leichter pflegen und auf der Arbeit wieder langsam zu vertrauten Abläufen zurückkehren. Es gibt jedoch immer noch viele Sorgen und auch Nöte. Menschen trauern um Angehörige, die sie verloren haben, sorgen sich um ihren Arbeitsplatz, ihre Firma und wie es finanziell weitergehen wird. Familien stoßen an ihre Belastungsgrenzen und Menschen, die zu den Risikogruppen gehören, werden noch lange Zeit viele lieb gewonnenen Dinge nicht tun können.

In meiner Praxis sind in den letzten Wochen einige Termine ausgefallen, da die Schutzmaßnahmen für ein Treffen nicht eingehalten werden konnten oder aber wie beispielsweise in den Kitas und Schulen die Arbeit zunächst ganz eingestellt werden musste. Andere Termine kamen aufgrund von Sorgen und Krisenerleben von Menschen hinzu. Ich durfte in dieser Zeit, wie viele andere, die Erfahrung machen, dass einiges doch auch über ein Videomeeting gut bearbeitet werden kann. Für mich haben diese Herausforderungen zu einigen neuen Ideen wie beispielsweise die Einführung von Webinaren geführt, die ich Ihnen kurz vorstellen möchte.

Neurobiologie – Spannende Reisen in die Welt unseres Gehirns

Ab Mitte Juni finden Sie fünf Wochen lang jede Woche ein neues kleines Video über die Arbeitsweise des Gehirns auf meiner Internetseite. Ich habe diese „Kleine Reise durch das Gehirn“ auf 5 Videos von ca. 20 - 30 Minuten aufgeteilt und würde mich sehr freuen, wenn Sie mit mir reisen. Dabei werde ich auch einen Bezug zur derzeitigen Situation herstellen und der Frage nachgehen, wie unser Gehirn mit Herausforderungen umgeht.

Video 1: Wie ist unser Gehirn aufgebaut und welche Bereiche haben welche Funktion?

Video 2: Wie reagiert unser Gehirn auf Stress?

Video 3: Welche psychischen Grundbedürfnisse hat unser Gehirn?

Video 4: Welche Möglichkeiten gibt es, mein Gehirn zu beruhigen?

Video 5: Was brauchen Kinder, damit ihr Gehirn sich gut entwickelt?

Hat Sie die „Kleine Reise durch das Gehirn“ neugierig gemacht, stehen Ihnen Webinare zur Verfügung, um mehr zu erfahren oder sich mit einer Fragestellung intensiver zu beschäftigen. Informationen zu den Inhalten finden Sie auf meiner Webseite.



Grundlagen der Neurobiologie

- Webinar – videogestützt über Zoom
- 4 Termine á 2,5 Stunden = 10 Seminarstunden
- Seminarkosten: 100,00 €
- Teilnehmerzahl: max. 12

Termine:

(1) 18.08.; 25.08.; 01.09. und 08.09.2020 jeweils von 9.30 bis 12.00 Uhr

(2) 05.10; 12.10.; 19.10. und 02.11.2020 jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr

Ich hoffe, dass im nächsten Jahr wieder Präsenzseminare möglich sind. Einrichtungen können die Seminare schon jetzt als Präsenzseminar buchen, wenn die Räumlichkeiten und die Gruppengröße die Einhaltung der gesetzlichen Schutzbestimmungen sichergestellt werden können.

Notsignale aus dem Klassenzimmer – ja, aber es gibt auch Lösungen?

Zum Schluss noch ein Hinweis auf ein spannendes Buchprojekt, an dem ich im letzten Jahr mitwirken durfte. Sigrid Springmann-Preis hat es geschafft, eine grosse und vielfältige Autorenschaft zu vereinen und im Frühjahr war es dann soweit:

Sigrid Springmann-Preis (Hg.): Notsignale aus dem Klassenzimmer. Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden. Utb, Stuttgart.

*Ich wünsche Ihnen eine gesunde und
wohltuende Sommerzeit*

Imke Urmoneit