



## HEIKE ALBERT-RAJSKI UND IRIS MÜLLER-FRIEGE

seit 2002 in gemeinsamer Praxis  
Einzeltherapie • Paartherapie • Gruppentherapie •  
Supervision • Generationendialog

### HEIKE ALBERT-RAJSKI

Jg. 1961, verheiratet, einen erwachsenen Sohn

Dipl. Pädagogin • Heilpraktikerin für Psychotherapie •  
Tiefenpsychologische Körpertherapeutin •  
Emotionsfokussierte Paartherapeutin (EFT)

### IRIS MÜLLER-FRIEGE

Jg. 1961, verheiratet, einen erwachsenen Sohn,  
eine erwachsene Tochter

Pfarrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Tiefenpsychologische Körpertherapeutin • Seelsorgerin  
am LVR- Klinikum Essen für Psychiatrie und Psychotherapie  
der Universität Duisburg und Essen • Fortbildungen  
in klinischer Seelsorge (KSA) • Weiterbildung in  
Emotionsfokussierter Paartherapie (EFT)

#### TERMINE, ORT UND KOSTEN

Die Generationenworkshops beginnen jeweils am Freitag  
um 15.30 Uhr und enden am Sonntag um 14.00 Uhr.

Die genauen Termine, Orte und Kosten entnehmen sie  
bitte dem Beileger und unserer Webseite.

#### INFO UND KONTAKTDATEN

Heike Albert-Rajski, Telefon: 0234 9270035  
Iris Müller-Friege, Telefon: 0208 7510502

[info@koerpertherapie-bochum.de](mailto:info@koerpertherapie-bochum.de)  
[www.koerpertherapie-ruhrgebiet.de](http://www.koerpertherapie-ruhrgebiet.de)

#### ANMELDUNG

Bitte sprechen sie uns an oder senden Sie uns eine  
Email mit Ihrer Anfrage. Wir schicken Ihnen die  
Anmeldebögen per Email oder auf dem Postweg zu.

# GENERATIONEN IM DIALOG

Wege zur neuen Familientradition

EIN WORKSHOP FÜR  
MÜTTER, VÄTER,  
ERWACHSENE SÖHNE  
UND TÖCHTER

Familie ist der erste und prägendste Ort für unsere Art und Weise in der Welt zu sein. Hier entwickelt sich unsere Persönlichkeit und wir lernen Beziehung zu gestalten.

Wir verinnerlichen Botschaften und geben sie unbewusst an die nächste Generation weiter. Das kann hilfreich sein, aber auch hinderlich, und so ungewollt unser Leben belasten.

Wir haben Einfluss auf unser emotionales Erbe, indem wir zuhören und ansprechen, was wir schon lange fühlen und wahrnehmen.

Der Dialog im direkten Kontakt mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, Vater bzw. Mutter ermöglicht tiefgreifende Veränderungen. Dazu braucht es Mut und die Bereitschaft Neues zu wagen.



#### **DER WORKSHOP RICHTET SICH AN MENSCHEN AUS ZWEI GENERATIONEN, DIE**

- ihre Beziehung zueinander verbessern möchten
- etwas aussprechen möchten, das Ihnen schon lange auf der Seele liegt
- das Muster ihrer Herkunftsfamilie verstehen und ändern wollen
- ihre eigene Zukunft freier gestalten wollen
- unausgesprochene Erwartungen und Aufträge klären und loslassen wollen
- für beide Seiten ein Verhältnis in angemessener Nähe finden möchten
- ihre Liebe und Wertschätzung zeigen möchten

#### **IM RAHMEN DER DIALOGS KÖNNEN SIE MIT IHREM VATER/ IHRER MUTTER BZW. IHREM SOHN/IHRER TOCHTER**

- bislang Unausgesprochenes teilen
- Missverständnisse klären
- alte Wunden schließen
- dafür sorgen, dass die nächste Generation freier aufwachsen kann
- ein neues und respektvolleres Miteinander entwickeln
- Potenziale öffnen, die bislang nicht zugänglich waren

**DER GENERATIONENWORKSHOP WURDE URSPRÜNGLICH VON DEN WIENER PSYCHOTHERAPEUTEN DR. SABINE UND ROLAND BOESEL ENTWICKELT.**

Konkret treffen sich im Generationendialog je ein Elternteil (Mutter oder Vater) und ein/e erwachsene Tochter oder Sohn und gehen in einen klar strukturierten und therapeutisch begleiteten Dialog miteinander.

In der Gruppe führen wir sie in die Thematik der Generationenbeziehungen ein. Es gibt Möglichkeiten zum Feedback. Die Gruppe trägt die Teilnehmenden und das Geschehen im Hintergrund.

WIR UNTERSTÜTZEN SIE BEIM KONKRETISIEREN IHRES ANLIEGENS FÜR DEN DIALOG.

WIR BEGLEITEN SIE DURCH DIE DIALOGS IM SINNE IHRER WORKSHOP-ZIELE.

WIR STEHEN IHNEN MIT EINEM TEAM VON ASSISTENTEN UND ASSISTENTINNEN HILFREICH ZUR SEITE UND FÜHREN SIE WERTSCHÄTZEND UND AUF AUGENHÖHE DURCH DAS WOCHENENDE.

IHRE PRIVATSPHÄRE BLEIBT GEWAHRT. DER PERSÖNLICHE AUSTAUSCH FINDET ZWISCHEN IHNEN UND IHREM GENERATIONSPARTNER BZW. IHRER GENERATIONSPARTNERIN STATT.

WIR SIND AUCH NACH DEM WORKSHOP FÜR SIE ANSPRECHBAR.