

Ulrike Mallschützke  
geboren 1960

Christliche Lebensberatung (BI)  
Systemische / Familientherapie (SIS)  
Supervision

Trainerin PEP4Kids und PEP4Teens  
Trainerin freeze-framer  
(Stress-und Entspannungsprogramm)

geschäftsführende freie Mitarbeiterin  
der Sächsischen Seelsorgeinitiative SIBT e.V.  
[www.seelsorge-initiative.de](http://www.seelsorge-initiative.de)  
Referentin für Familienbildung in Sachsen für Persönlichkeit,  
Paare, Familien  
Seminare zur Weiterbildung von Christlichen Lebensberatern

Terminvereinbarung zum Kennen lernen und  
zur Absprache von individuellen Vorstellungen und  
thematischen Bausteinen

Preise nach Vereinbarung

Sie erreichen mich kurzfristig unter  
Mobiltelefon 0151 – 118 118 94

Montag von 8.00 bis 11.00 Uhr  
Dienstag - Freitag von 8.00 - 9.00 Uhr  
unter 03721 – 26 50 58 oder 26 50 59  
email: [lesenswert@lebenswert-um.de](mailto:lesenswert@lebenswert-um.de)



## Eine Themenauswahl für Mitarbeiter und Gemeinde

**Lebenswert**  
**Lesenswert**  
Ulrike Mallschützke

[www.lebenswert-lesenswert.de](http://www.lebenswert-lesenswert.de)

## **Mein Angebot:**

Seminare für Mitarbeiter und Gemeinden

Individuelles coaching und Begleitung an Schnittstellen des Lebens

Gemeindesupervision – Teamsupervision

### **Buchhandel lesenswert**

Mit einem Angebot an Büchern zur Lebenshilfe und Fachbüchern Lebensberatung komme ich gern zu Ihren Gemeindetagen und Tagungen.

### **Individuelles coaching**

für Menschen, die Verantwortung tragen

Themen für ein coaching können die vorgenannten Seminarinhalte sein bzw. für die Lebenssituation frei gewählt werden.

### **Supervision**

„Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen.“

Vision

etwas sehen - zurücktreten und Probleme, Beziehungen, Arbeitsweisen aus der Entfernung ansehen

dazu dient "Supervision"

## **Teamsupervision – Gemeindesupervision**

Für Kindergärten, Schulen, Ausbildungsstätten, Krankenhaus-teams, christliche Gemeinden und Mitarbeiterteams, Pfarrkonvente auch gemeinsam mit ihren Ehepartnern, Teams mit hauptamtlichen oder ehrenamtlichen Mitarbeitern, Altenarbeit und Pflegeheime, Sterbebegleitung und Hospizarbeit .....

Die Außensicht der Supervision hilft, Abstand zu gewinnen, Beziehungen zu ordnen, Arbeitsweisen effektiv zu gestalten u.v.m.

Visionen, Leitbilder, Zielsetzungen werden erarbeitet.

Supervisions-Termine für Seelsorger und Lebensberater (auch in Ausbildung) finden Sie auch unter

[www.seelsorge-initiative.de](http://www.seelsorge-initiative.de) sowie unter

[www.bildungsinitiative.net](http://www.bildungsinitiative.net)

Stichpunkt: Supervision und meinem Namen

## **Einzel-supervision**

- als Leiter für ein Team
- als Mitarbeiter in einem Team
- als Freiberufler und Selbständiger
- und in allen Bereichen sozialer Arbeit

## **Training freeze-framer**

Am Computer lernen Sie Ihr Stress- und Entspannungsverhalten kennen und kontrollieren.

### **Depressiv- und nun?**

Depressionen können Betroffene, Angehörige und Freunde hilflos machen. Was können wir nun noch tun? Impulse für eine hilfreiche Begleitung.

### **Entspannung tut not!**

- Auch für Christen. Oft sind da Vorbehalte und Ängste vor unbe-kannten Inhalten. Die Reaktionen des eigenen Körpers wahrnehmen und im Alltag bewußt damit umzugehen – eine Hilfe in der Hektik unsere Umwelt.

### **Alt = einsam?**

Im Alter sind viele Möglichkeiten eingeschränkt. Gemeinsam mit alten Menschen wollen wir nachdenken, wie jeder den Alltag noch gut und befriedigend gestalten kann.

### **Testverfahren:**

- ① Persönlichkeitstest zur eigenen Orientierung  
16 PF-R Computerauswertung und  
Auswertungsgespräch 55,-- Euro
  
- ② Prepare/Enrich –Ein Test zur Ehevorbereitung und  
Ehegestaltung, nicht erst, wenn die Ehe in einer Krise ist.  
Computerauswertung und Auswertungsgespräch  
60,-- Euro

### **Passen wir zusammen?**

Partnerschaft auf Dauer, vielleicht heiraten – wie zeitgemäß ist das? Jedenfalls ist es der Wunsch und Traum der meisten jungen Leute. Nicht nur zufällig Glück haben, sondern das Glück selbst gestalten ist unser Thema.

### **Liebe kann gelingen**

Haben Ehe, Partnerschaft und Familie überhaupt noch eine Chance? Arbeitgeber wünschen Flexibilität. Zwei sind berufstätig oder kämpfen darum. Arbeitslosigkeit bringt finanziell Engpässe. Kinder benötigen Zuverlässigkeit. Ein Grundstück bzw. ein Haus müssen berücksichtigt werden – von einer älteren und pflegebedürftigen Generation ganz zu schweigen. Im Chaos des Lebens haben viele Menschen Sehnsucht nach einer tragfähigen Partnerschaft.

### **Sprachen der Liebe**

Jeder Mensch drückt Liebe anders aus – oft nehmen wir das andere aber gar nicht wahr. Wir gehen davon aus, wie wir selbst leben – und damit reden und verhalten wir uns oft gerade an den liebsten Menschen vorbei

### **Familienleben**

Erziehung hat in unserer Vorstellung oft mit Strenge und Streß zu tun. Aber sie kann auch abwechslungsreich sein. Impulse, die die Verantwortung der Eltern ernst nehmen. Eltern und Kinder sind Partner, die das Leben der Familie gestalten.

### **Meinen Platz im Leben finden**

Werden Sie gelebt? Dringende Aufgaben lassen oft wenig Raum für die eigene Lebensplanung. Wann tun wir das, was wir wirklich erreichen wollen? Gemeinsam wollen wir darüber nachdenken und Impulse mit in den Alltag nehmen.

### **AD(H)S – verstehen, damit leben**

Hyperaktiv und/oder Tagträumer – impulsives Verhalten, Konzentrationsprobleme, chaotisch und unet, vergesslich und kritikempfindlich – nur eine Folge unserer hektischen Umwelt? Eltern, Erzieher, Lehrer, betroffene Erwachsene und ihre Partner, Seelsorger haben oft ein Informationsbedürfnis, um mit Betroffenen gut zusammen zu leben.

### **Den eigenen Gefühlen ausgeliefert?**

Gefühle wie Freude und Angst, Liebe und Trauer oder Wut gehören zum Menschsein dazu und sind die Farben unseres Lebens. Aber manchmal scheinen sie stärker zu sein als wir selbst. Wie können wir gut damit umgehen?

### **Platzen vor Wut!**

Ärger, Wut und Zorn sind starke Gefühle – jeder geht anders damit um. Hinunterschlucken oder Dampf ablassen – gibt es gute Alternativen?

### **Sich selbst mögen?**

Minderwertigkeitsgefühle – sind sie oft Folge einer christlichen Erziehung? Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst – für viele Menschen stimmt nur der erste Teil des Satzes – aber weil Gott uns liebt, dürfen wir uns auch selbst ernst nehmen.

### **Habe ich Streß – oder hat er mich?**

Stress bewältigen und positiv nutzen – Wenn Termindruck und die Angst, nicht mehr alles zu schaffen, unser Leben bestimmen, wird es Zeit die Notbremse zu ziehen. Wie kann das gelingen?

### **Miteinander sprechen – und sich verstehen**

Es scheint so normal zu sein und ist doch oft so schwierig – das zu sagen, was der andere versteht und das zu verstehen, was der andere sagt.

### **Wenn der andere doch anders wär!**

Der persönliche Lebensstil der Menschen kann sehr unterschiedlich sein und drückt sich im Leben und Glauben anders aus. Vielfalt und Toleranz sind zwei wichtige Eckpunkte im täglichen Miteinander und in den christlichen Gemeinden.

### **Nur keinen Streit vermeiden!**

Konflikte gibt es überall – in der Partnerschaft und Familie, in der Gemeinde, im Beruf und im Freundeskreis. Welche Unterschiede kann ich selbst gestalten zwischen Alles-unter-den-Teppich-kehren, Schlammschlachten oder einer guten und konstruktiven Auseinandersetzung.

### **Glauben und seelisch gesund sein**

Statistiken sagen, dass Christen gesünder leben. Und trotzdem gibt es viele Christen, die seelisch leiden, auch krank sind. Kann Glauben krank machen? Dieser Vortrag möchte auf die speziellen Fragen von Christen zu seelischer Gesundheit eingehen

### **Wenn Angst das Leben einengt**

In gefährlichen Situationen ist es normal, mit Angst zu reagieren. Aber manche Menschen schränken ihr Leben immer mehr ein, weil sie Angst haben, die sie nicht begründen können. Was kann ich selbst dagegen tun? Wie kann ich Freunden hilfreich sein?