

MyroAgogik®

Trauer als Basis-Humanressource

In unserer Welt herrscht das Naturgesetz vom „Werden und Vergehen“. Deshalb wurde der Mensch mit der Trauerfähigkeit ausgestattet. Das vielfältige Phänomen - Trauer - ist eine Basis- und Vorläuferemotion. Sie ermöglicht uns, mit Vergänglichkeit adäquat umzugehen. Bei jeder Veränderung in und um uns wird das dazugehörige Gefühl -Trauer - aktiviert.

Die Trauer selbst ist keine Krankheit

Sie wird zu Unrecht mit depressiv-melancholischen, schwermütigen Stimmungen verwechselt und zu oft der Therapie zugeführt.

Die **MyroAgogik®** jedoch geht davon aus, dass die Trauerfähigkeit als eine lebensfördernde Ressource entwickelt werden kann und ein gesunder Umgang mit ihr geübt werden muss.

LebensEntwicklungs- und GefühlsTrauerUmwandlungsModell® LEGTUM®

Das **LEGTUM®** ermöglicht unter besonderen, schützenden Bedingungen, neue, positive Erfahrungen mit der natürlichen Ressource - Trauer -. Die methodische Vielfalt, der schöpferische Ausdruck und der besondere Aufbau des Modells ermöglichen den angestrebten Entwicklungsprozess des lebenswichtigen Trauergefühls.

Das **LEGTUM®** ist frei von religiösen oder politischen Glaubensrichtungen

Weitere **LEGTUM®** Angebote

Trauer-Einzelbegleitung und Beratung für Privatpersonen, Fachpersonal, Firmen, Management und Institutionen. Bei eventuellen Naturkatastrophen oder Masseneingriffen steht unser Team auf Anfrage zur Unterstützung der Hilfskräfte und der Betroffenen bereit.

Gebühren, Termine, Anmeldung siehe Beiblatt oder Ausdruck von der Homepage bzw. direkt bei **AMB®** anfordern (s. unten).

Dr. Jorgos Canacakis

Diplompsychologe und Psychotherapeut, Trauerforscher, Buchautor von Longsellern und langjähriger Hochschullehrer. Er ist Gründer und wissenschaftlicher Leiter der **Akademie für Menschliche Begleitung® (AMB®)** Essen, wissenschaftlicher Berater und Ausbildungsleiter AMB und Coss International. Entwickler verschiedener Modellansätze für Persönlichkeitsentwicklung und Bereicherung der emotionalen Kompetenz. Prävention bei Burnout und Depression.

Begleitung zur Bereicherung der „Emotionalen Kompetenz“

- Lebens- und Trauerbegleitung - Stärkung des Ausdrucks
- Entwicklung – „Nach Reifung“ - Bildung und Kultur
- Aufbau-Seminare, Aneignung von Ressourcen-Potentialen
- Ausbildung - Forschung



Akademie für Menschliche Begleitung® (AMB®)

Goldammerweg 9, D-45134 Essen
Tel.: +49 (0)201 442469, Fax: +49 (0)201 471800,
info@canacakis.de www.canacakis.de

(Stand Nov. 2017 Änderungen vorbehalten)

Mit Lebendigkeit deinen berechtigten Gefühlen - Trauer und Tränen - begegnen

Mit **Dr. Jorgos Canacakis**
auf Gefühlsentdeckung gehen

„Durch Gefühls-Ausdruck Gesundheit gewinnen...“

Dein „Fühlen-entwickeln“ schützt dich vor Angst, Depressionen, Burnout, Psychosomatik und unbemerktem „Selbstmobbing“.

„Ich sehe deine Tränen...“

Die eigene Trauerfähigkeit fürs Leben entwickeln...



LebensEntwicklungs- u.
GefühlsTrauerUmwandlungsModell®
(LEGTUM)

25 Jahre Forschung - Entwicklung - Begleitung - Aufbau

Akademie für Menschliche Begleitung® (AMB®)
in der Coss International
Basis-Seminar/Trauerseminar LEGTUM®



Im Laufe unseres Lebens müssen wir immer wieder loslassen, Abschiede durchleben und Trennungen verkraften. Gründe zum Trauern gibt es viele: Nicht nur, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, sondern auch beim Verlust von Heimat, Illusionen, Arbeitsplatz und Materiellem. Schwierig wird es, wenn alte Trauer über verpasstes, nicht gelebtes Leben oder nicht mehr lebbares Leben hervorbricht.

In bedrohliche Trauerkrisen geraten wir, wenn chronische und unheilbare Krankheiten uns mit dem Verlust von körperlicher Unversehrtheit, Vitalität und Gesundheit konfrontieren. Im Fühlen, Denken und Handeln bricht ein Chaos aus, welches uns befremdet. Daraus entstehen Gefühle von Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit und Ohnmacht. Die daraus resultierende Angst lähmt unsere natürlichen Trauerreaktionen und somit auch unser Alltagsleben. Strategien zur Trauervermeidung sind: Alkohol, Zigaretten und Medikamente sowie „Drogen“ aller Art. Der Weg des Verdrängens deformiert die gesunde Trauerreaktion in Depression, „chronische“ Melancholie, Burnout, Panikattacken, leibseelische Beschwerden und lebenshindernde Haltungen.

Die berechnete Trauer, die durchgegangen und durchlebt werden möchte, kommt nicht zu ihrem natürlichen Recht. Es fehlen dafür Vorbilder, geschützte und geeignete Räume, genügend Zeit, erlaubtes Trauerverhalten und geeignete Bedingungen für die Begegnung mit der Trauer. Der Umgang mit der Trauer ist ungewohnt, ungeübt und wirkt befremdlich. Emotionale Versteinerung, Erkaltung, Gefühlsleere, Trauerüberflutung, Erschöpfung und Resignation sind die Konsequenzen.

Seminarziele

Das **LEGTUM®** LebensEntwicklungs- und Trauer-UmwandlungsModell® wurde aus der MyroAgogik® entwickelt. Das Modell beruht auf einem anthropologischen Hintergrund und integriert neueste Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie und Persönlichkeitstheorie. Ziel dieses Ansatzes ist es, lebenshindernde Trauer in lebensfördernde Trauer umzuwandeln. Der Weg der Trauerumwandlung wird durch das Konzept der „Human-Begleitung“ unterstützt. Der Ansatz ist nicht Therapie, da Trauer keine Krankheit ist. Es geht um Gewinn und Entwicklung von Gefühlen und damit um Schutz vor dem grassierenden „emotionalen Analphabetismus“.

Es führt trauernde Menschen zur Selbständigkeit und Selbstverantwortung. Die Angst wird verringert, wirkliches Loslassen wird ermöglicht, neue Lebenskraft wird dadurch freigesetzt, lebendige Lebensgestaltung wird wieder möglich. Eine neue Einstellung zur eigenen und fremden Trauer ermöglicht eine sichere, offene Begegnung mit diesem unausweichlichen Lebensgefühl. Trauerfähigkeit ermöglicht überhaupt erst Lebensentwicklung.

Inhalt und Methoden

Das Seminar bietet den geschützten Rahmen und die notwendigen Bedingungen für einen gesunden Trauerdurchgang über die „Berge von aufgestapelter Trauer“. Die sorgfältige Begleitung durch die Seminarleitung ermöglicht einen in mehreren Phasen ablaufenden Prozess, der auf einer speziell dafür entworfenen „Dramaturgie“ basiert. Das sichere „Bühnenmodell“ zum Experimentieren und Bereichern unserer Gefühlslandschaften wird benutzt.

Dies ermöglicht den TeilnehmerInnen - oft zum ersten Mal - neue, lebendige, positive Erfahrungen mit den eigenen, gesunden Trauergefühlen zu machen.

Körperübungen, Meditationen, kreative Gestaltungen, Rituale als klar strukturierte, sichere Abläufe und symbolische Handlungen bringen die natürliche Trauer zum Fließen. Musik und Bewegung aktivieren die Sinne und rütteln die Lebensenergie wach.

Die Trauer wird von der unterstützenden Solidargemeinschaft der Teilnehmenden gesehen, gehört, verstanden, bestätigt und akzeptiert. Trauerqualitäten wie Wut, Verzweiflung, Anklage, Schuldgefühle, Liebesgefühle und Unausgesprochenes finden endlich Ausdruck und Form. Trotz der Begegnung mit schmerzhaften Traueranteilen bleiben wir „heil und lebensfähig“, damit auch nach dem Abschied der weitere Lebensweg auf „eigenen Füßen“ einfühlsam gestaltet werden kann. Die Trauerumwandlung bietet Versöhnung mit dem „Losgelassenen“, mit der Welt und mit sich selbst. Eine wichtige Erkenntnis des Seminars ist: „Über die Hälfte unserer Tränen sind Freuden-Tränen“.

Zielgruppe des LEGTUM®

Alle Personen, die sich betroffen fühlen von aktueller oder weit zurückliegender oder noch bevorstehender Trauer. Für jene, die sich scheinbar grundlos traurig fühlen. Besonders eignet sich dieses Seminar für Fachpersonal in pflegerischen, pädagogischen, sozialen, therapeutischen, medizinischen und seelsorgerischen Berufen, welches oft Kontakt mit Menschen in Trauerkrisen hat. Sie wollen sich vor „Burnout-Phänomenen“ schützen, neues Verständnis für die Trauer der Klienten/Mitmenschen gewinnen und das Modell kennenlernen.

Das Basis-Seminar ist gleichzeitig Grundvoraussetzung für die Teilnahme an allen weiteren Angeboten der AMB® (Aufbauseminare und Ausbildungen).



ANMELDUNG zum Basis-Seminar LEGTUM® Ltg. Dr. J. Canacakis

Diese Kopie bitte ausgefüllt an uns zurückschicken (mailen/faxen/Post)

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

Tel.: _____ Handy: _____

Email: _____ Geb.-Dat.: _____

Bitte deutlich schreiben!

Beruf/Tätigkeit: _____

Grund für die Teilnahme: _____

Seminar-Datum: _____ (1.Wahl falls belegt, 2. Wahl): _____

Seminar-Ort: _____ EZ DZ / Empfehlung: _____

Die Seminargebühr werde ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung innerhalb von 30 Tagen, bei Anmeldung kurz vor dem Seminarbeginn, **sofort** auf das angegebene Konto überweisen (Personen, die in der Schweiz wohnhaft sind, bezahlen in CHF, aus allen anderen Ländern in EURO). Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt, der schriftlich mitzuteilen ist, werden 20% der Seminargebühr als Bearbeitungsgebühr fällig, wenn dieser bis 30 Tage vor Kursbeginn erfolgt. Bei einer Annullierung zu einem späteren Zeitpunkt wird der gesamte Kursbetrag fällig, falls kein Ersatz gefunden wird. Dies gilt auch im Falle von Krankheit oder anderen unvorhersehbaren Gründen.

Nach Eingang dieses unterzeichneten Anmeldeformulars erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung mit detaillierten Unterlagen zu Seminardatum, -ort, Unterkunft sowie Kontoangaben für die Überweisung. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind direkt dem Seminarhotel während des Seminars zu bezahlen. Sollte das Seminarhaus aufgrund einer Absage Stornogebühren fordern, leiten die AMB® diese Gebührenrechnung zum Ausgleich an Sie weiter.

Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus gehören zum Konzept des Seminars. Es wird oft bis spät abends „gearbeitet“ und die Gruppe soll in dieser gemeinsamen Dynamik bleiben. Die Preise für Unterkunft und Verpflegung bewegen sich zwischen ca. 110 bis 130/EUR je nach Zimmerwahl (Doppelzimmer, Einzelzimmer) pro Tag und Ort. (SchweizerInnen zahlen CHF entsprechend dem Tageswechselkurs)

Bei Ausfall der Leitung wird nach Möglichkeit eine Ersatzperson eingesetzt. Sollte ein Seminar von Seiten des Veranstalters AMB® nicht stattfinden, werden die Seminargebühren vollständig erstattet. Andere entstandene Mehrkosten werden nicht übernommen. AMB® kann bei Nicht-Durchführung nicht haftbar gemacht werden. Reiseversicherungen obliegen den Teilnehmern.

Ich übernehme selbst die Verantwortung für die Teilnahme am LebensEntwicklungGefühls- und TrauerUmwandlungsModell®. Ich bin mir bewusst, dass dieses Seminar keine Therapie und kein Therapieersatz ist. Falls ich in psychotherapeutischer Behandlung bin, informiere ich die AMB und sowie meinen Therapeuten/Arzt über die Teilnahme.

ICH AKZEPTIERE DIE TEILNAHME-/ANMELDEBEDINGUNGEN:

Ort, Datum, Unterschrift _____

Anmeldung per Post, Fax oder Mail senden an:

Akademie für Menschliche Begleitung (AMB®)

www.canacakis.de info@canacakis.de

Goldammerweg 9, D-45134 Essen, Tel.: +49 (0)2 01- 44 24 69, Fax: +49 (0)2 01 47 18 00

ANMELDUNG FÜR ALLE ANDEREN ANGEBOTE (Voraussetzung: Teilnahme am Basis-Seminar)

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Tel.: _____ Handy: _____

Email: _____ Geb.-Dat.: _____

Bitte deutlich schreiben!

Beruf/Tätigkeit: _____

Interesse für folgende Angebote: _____

Seminar-Termin: _____

Seminar-Ort: _____

Die Seminargebühr werde ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung innerhalb von 30 Tagen, bei Anmeldung kurz vor dem Seminarbeginn, **sofort** auf das angegebene Konto überweisen (Personen, die in der Schweiz wohnhaft sind, bezahlen in CHF, aus allen anderen Ländern in EURO). Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt, der schriftlich mitzuteilen ist, werden 20% der Seminargebühr als Bearbeitungsgebühr fällig, wenn dieser bis 30 Tage vor Kursbeginn erfolgt. Bei einer Annullierung zu einem späteren Zeitpunkt wird der gesamte Kursbetrag fällig, falls kein Ersatz gefunden wird. Dies gilt auch im Falle von Krankheit oder anderen unvorhersehbaren Gründen.

Nach Eingang dieses unterzeichneten Anmeldeformulars erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung mit detaillierten Unterlagen zu Seminardatum, -ort, Unterkunft sowie Kontoangaben für die Überweisung. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind direkt dem Seminarhotel während des Seminars zu bezahlen. Sollte das Seminarhaus aufgrund einer Absage Stornogebühren fordern, leiten die AMB® diese Gebührenrechnung zum Ausgleich an Sie weiter.

Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus gehören zum Konzept des Seminars. Es wird oft bis spät abends „gearbeitet“ und die Gruppe soll in dieser gemeinsamen Dynamik bleiben. Die Preise für Unterkunft und Verpflegung bewegen sich zwischen ca. 110 bis 130/EUR je nach Zimmerwahl (Doppelzimmer, Einzelzimmer) pro Tag und Ort. (SchweizerInnen zahlen CHF entsprechend dem Tageswechselkurs)

Bei Ausfall der Leitung wird nach Möglichkeit eine Ersatzperson eingesetzt. Sollte ein Seminar von Seiten des Veranstalters AMB® nicht stattfinden, werden die Seminargebühren vollständig erstattet. Andere entstandene Mehrkosten werden nicht übernommen. AMB® kann bei Nicht-Durchführung nicht haftbar gemacht werden. Reiseversicherungen obliegen den Teilnehmern.

Ich übernehme selbst die Verantwortung für die Teilnahme am LebensEntwicklungGefühls- und TrauerUmwandlungsModell®. Ich bin mir bewusst, dass dieses Seminar keine Therapie und kein Therapieersatz ist. Falls ich in psychotherapeutischer Behandlung bin, informiere ich die AMB und sowie meinen Therapeuten/Arzt über die Teilnahme.

ICH AKZEPTIERE DIE TEILNAHME-/ANMELDEBEDINGUNGEN:

Ort, Datum, Unterschrift _____

Anmeldung per Post, Fax oder Mail senden an:

Akademie für Menschliche Begleitung (AMB®)

www.canacakis.de info@canacakis.de

Goldammerweg 9, D-45134 Essen, Tel.: +49 (0)2 01- 44 24 69, Fax: +49 (0)2 01 47 18 00