



Christliches Institut für
Seelsorge und Lebensberatung

Information zur Referentin **Irene Maibaum**

Dipl.-Ing. (FH)
Therap. Seelsorgerin (ITS)
SAFE® - Mentorin
Traumaberatung (i. Ausb. zptn)
Institutsleitung **CISL**

Anmeldung und Information:

Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR
Ehepaare: 220,- EUR
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis
inbegriffen)

Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

CISL Institut

Auf dem Felde 28
58809 Neuenrade
Tel.: 02394/242320

E-Mail: info@cisl-institut.de
www.institut-cisl.de

Impressum:
© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)
Inhalt: Irene Maibaum
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum
Bilder: <https://stock.adobe.com/de/>

Seminar: Wenn Zwänge das Leben einengen

22. - 23.01.2021
Ev.-freikl. Gemeinde
58762 Altena-Grünwiese

**Irene
Maibaum**



Jeder Mensch unterliegt bestimmten Alltagszwängen. So stehen die meisten Menschen beispielsweise unter der Woche zu einer bestimmten Zeit auf, damit sie pünktlich bei der Arbeit oder in der Schule sind. Auch eine gewisse Körperhygiene - wie regelmäßiges Duschen, Kleider wechseln - ist eine wichtige Voraussetzung für ein ungetrübtes Sozialleben. Diese "normalen" Zwänge sind für die Bewältigung des täglichen Lebens unerlässlich und werden auch entsprechend anerzogen und gefördert.

Der Begriff "zwanghaftes Verhalten" umfasst ein breites Spektrum an Verhaltensweisen.

Eine Melodie geht einem nicht aus dem Kopf, man zählt Treppenstufen oder Pflastersteine, versucht sich jede Autonummer zu merken, man kann das Zimmer nicht verlassen, wenn es nicht aufgeräumt ist. Unter Zwänge fallen harmlose Angewohnheiten, aber auch kraft- und zeitraubende Verhaltensmuster, die den Alltag des Betroffenen stark beeinflussen können.

Der Übergang von "normalem" zu "zwanghaftem" Verhalten verläuft oft fließend und ist von außen oft schwer zu erkennen. So können eine ganze Reihe harmloser Hobbys unter Umständen an eine Zwangsstörung erinnern. Viele Menschen sammeln beispielsweise leidenschaftlich Briefmarken, Bierdeckel oder alte Konzertkarten. Wann aber hört das entspannende Vergnügen auf und fängt der so genannte Sammelzwang an?

Hauptmerkmale der Zwangsstörungen sind wiederkehrende Zwangsgedanken und / oder Zwangshandlungen. In mehr als der Hälfte aller Fälle treten beide zusammen auf. Bei Zwangsgedanken handelt es sich um aufdringliche Ideen, Gedanken, Bilder oder auch Impulse. Bei Zwangshandlungen handelt es sich um als sinnlos oder zumindest übertrieben empfundene Handlungen, zu denen sich der Betroffene innerlich gedrängt fühlt.

Zwänge sind belastend und können sehr zeitraubend sein. Sie können so weit führen, dass man sich mit fast nichts anderem mehr beschäftigt und ein normaler Alltag unmöglich wird. Hinzu kommt, dass sich Menschen mit einer Zwangsstörung oft für ihre Gedanken oder ihr Verhalten schämen. Sie versuchen, ihre Zwänge zu verheimlichen. Auch dies ist sehr anstrengend.

Viele Menschen haben Hemmungen, sich Hilfe zu holen und anderen von ihrem Problem zu erzählen.

Eine Zwangsstörung stellt auch die Familie vor Herausforderungen und kann zu Konflikten führen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Symptomen der Zwangsstörungen. Wir erarbeiten, wie der Sinn der Störung erkannt werden kann. Wie kann sich eine Zwangsstörung verändern? Und kann es dazu kommen, dass eine

