

## Seminare und Dienste

### **Einzelberatung/-einheiten**

Problembewältigung  
Coaching  
Trauerbegleitung

### **Gruppen**

Werken, Gestalten und kreative Arbeiten  
Sucht-Selbsthilfe

### **Seminare**

Beziehung  
Ehevorbereitungskurs  
Kommunikation  
Stressbewältigung  
Angstfrei leben  
Leiterschaft  
Kognitive Seelsorge  
Abgrenzung  
Pubertät

### **Sonderdienste**

Predigtendienst  
Trauer-/Grabreden

## Honorar

**Einzelberatung:** 30,- Euro

inkl. MwSt./60 Min.

**Einzelberatung (Jugendliche)** 25,-Euro

inkl. MwSt./45 Min.

**Entspannung** 15,- Euro

inkl. MwSt.

**Werken** 10,- Euro/Person plus reine Materialkosten

inkl. MwSt.

**Rätsel- und Knobelnachmittag** 10,- Euro/Person

inkl. MwSt.

**Predigtendienst (plus Fahrkosten)** 95,- Euro

inkl. MwSt.

**Trauerrede (inklusive Vorgespräch)**

175,- Euro (im Umkreis von 20 km; bei einer Entfernung über 20

km: 0,30 Euro pro zusätzlichen km)

inkl. MwSt.

(Die **Seminarkosten** richten sich jeweils nach Ort und

Länge des Seminars)

Nähere Informationen und aktuelle Angebote entnehmen Sie bitte unserer Website:

[www.lebenshilfe-beratung.com](http://www.lebenshilfe-beratung.com)

[www.hof-landinsicht.de](http://www.hof-landinsicht.de)

## *Kontakt*



### **Lebensberaterin Ellen Niemann**

- seit über 30 Jahren glücklich verheiratet,
- eine Tochter
- **Vikarin** der Anskar-Kirche; seit über 16 Jahren im Seelsorgedienst tätig.
- **Begleitende Seelsorgerin** mit Zertifikat
- **Persönlichkeitstrainerin** mit Diplom

#### Ausbildungsstätten:

2001 – 2005 Theologische Ausbildung – Anskar Kolleg Hamburg

2003 – 2006 Ausbildung zur Seelsorgerin/Lebensberaterin – Anskar Kirche Hamburg und Bildungsinitiative für Seelsorge und christliche Lebensberatung, Kirchheim

2006 – 2007 Ausbildung zur Persönlichkeitstrainerin (ehem.: psychologische Beraterin) – Fernstudium bei KURATOR-Institut GmbH, Heroldstatt

#### Ausbildungsinhalte (auszugsweise):

Die psychologische Entwicklung, Entwicklungsstufen im Kindesalter. Mechanismen Konfliktentstehung. Angstzustände u. Abwehrverhalten. Probleme verstärkende Mechanismen. Einsatz psychologischer Testverfahren. Problem-/Lösungsorientierte Beratung, Gesprächstherapie. Des Weiteren: Theologie, Kommunikation allgemein und gewaltfreie Kommunikation, Einführung Psychopathologie, Selbsterfahrung, Krisenbewältigung/Körperarbeit, Beziehungen (Ehe/Familie etc.), verschiedene Therapieansätze; schwerpunktmäßig der kognitive, der systemische und der integrativ-christliche Ansatz.

#### **Partner:**

**Reinhard Niemann** (Suchtkrankenhelfer ELAS)

- Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige

**Bianca Firchow** (Ergotherapeutin)

- Entspannung

- Werken, Gestalten und kreative Arbeiten

- Rätsel- und Knobelnachmittag für Jung und Alt

**Am Uelkenberg 8**

**23619 Zarpen**

**Telefon: 04533/5330**

**und**

**Vogelweide 10**

**22081 Hamburg**

**Telefon: 04533/5330**

Email: [e.niemann-lebenshilfe@web.de](mailto:e.niemann-lebenshilfe@web.de)

Website: [www.lebenshilfe-beratung.com](http://www.lebenshilfe-beratung.com)

## **Praxis für**

# *Lebenshilfe*



*und*

# *Beratung*

*Wie leicht rinnt das Leben  
durch unsere Finger...  
Wie oft hinterlässt das Leben  
tiefe Wunden in unserer Seele?*

*...aber muss das so bleiben?*

Fühlen Sie sich immer wieder **missverstanden und ungeliebt**?

Haben Sie ein **geringes Selbstwertgefühl**?

*Lassen Sie sich helfen!  
Es gibt keinen wertlosen Menschen auf dieser Erde!*



Sie haben Schwierigkeiten damit, ihr Leben zu planen, **Lebensperspektiven** zu finden oder **Lebensziele** zu entwickeln?  
*Wir helfen Ihnen dabei!*

**Angst** und **Panik** bestimmen Ihr Leben?

*Dann sind Sie bei uns richtig.  
Hier lernen Sie den angemessenen Umgang mit Ängsten.*

Sie haben einen **geliebten Menschen verloren**, haben gerade eine **Scheidung** hinter sich oder stecken in einer anderen **Krise**?



*Wir helfen Ihnen da durch!*

**Trauer-/Grabreden. Mit Würde Abschied nehmen**

Dazu gehört am Lebensende eine Ansprache, die das Leben des Verstorbenen würdigt und gleichzeitig den Hinterbliebenen Trost spendet. Christliche oder weltliche Trauerfeiern mit würdigem Abschied, einfühlsam und persönlich - keine Standardreden

**Sie lieben Ihren Mann/Frau noch**, aber in der Beziehung stimmt es nicht mehr.

Das Miteinanderreden fällt schwer, Missverständnisse häufen sich, Streit ist an der Tagesordnung, usw.?

*Kommen Sie gemeinsam zu uns!*

*Starten Sie wieder neu durch und lassen Sie Ihre Ehe aufblühen!*



Sie möchten **heiraten**?

Damit die Ehe wirklich gelingt, gönnen Sie sich einen **Ehevorbereitungskurs**!

Sie lernen den Partner in seiner Andersartigkeit wahrzunehmen, sich selber besser einzuschätzen, dass es für Kommunikation viele verschiedene Arten und Möglichkeiten gibt, wie man Konflikte lösen kann, usw.

**Coaching** ist genau genommen Hilfe zur Selbsthilfe, in der verborgene Fähigkeiten erkannt, benannt und damit nutzbar gemacht werden.



Coaching ist eine Verbindung aus individueller Beratung, Feedback und praxisorientiertem Training. Eingesetzt wird das Coaching im Bereich Schule/Ausbildung und in der Berufswelt.

Genauso gehört dazu das Erarbeiten von Lebens- und Berufszielen.

**Kreatives Arbeiten Werken und Gestalten**

Wir bieten unterschiedliche Handwerksarten an, wie z.B. Holz, Leder, Patchwork, Nähen, Zeichnen, Malen, Pappe und Papier u.v.m. Vom Vogelhäuschen, Babydecken, Mappen bis Schmuckkästchen usw.

**Sie haben Fragen zur Bibel,**



zu Gott oder zum christlichen Glauben, bzw. tiefere Fragen aus dem Bereich Theologie?  
*Lassen Sie uns darüber reden*

**Neues Projekt: Hof „Land in Sicht“**

Wir sind in Planung und Vorbereitung eines Sozial-/und Therapiehofes.

Unser Leitsatz:

**„Menschen brauchen Menschen“.**

Das zieht sich durch all unsere Bereiche:

Hof-/und Sozialladen, freie ev. Gemeinde, integrativer Kindergarten, Gemeinschaftspraxis für Lebenshilfe, Beratung, Ergotherapie und Tiertherapie. Der Hof besteht zum größten Teil aus einem gemeinnützigen Verein.

Weitere Informationen unter:

[www.hof-landinsicht.de](http://www.hof-landinsicht.de)

