



# Lehrgänge und Fortbildungen

-  Halt geben und fördern
-  Professionell beraten und begleiten
-  Halten und heilen



# Können Umarmungen heilen?

Die Kinder- und Entwicklungspsychologie hat gezeigt, dass Kinder, die viel und intensiven Körperkontakt bekommen, ein hohes Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl entwickeln.

Offensichtlich werden durch das Gehalten-Werden einerseits die Grundbedürfnisse nach Geborgenheit und Angenommensein erfüllt – andererseits gelingt es solchen Menschen leichter, befriedigende Kommunikationsmuster aufzubauen.

## Und was ist mit Erwachsenen?

Die Erfolge der Festhaltetherapie nach Prekop® belegen, dass mit gezielten und sorgfältig eingesetzten Halteprozessen auch tiefe Bindungsschmerzen und Beziehungsstörungen bei Erwachsenen sehr gut und dauerhaft behandelt werden können. (Selbst in vielen Fällen von autistischen Störungen wurden haltetherapeutische Methoden mit großem Erfolg eingesetzt!)



Seit seiner Gründung hat sich der Verein **„HERZ und HALT“** zur Aufgabe gemacht, die Pionierarbeit von **Dr. Jirina Prekop** („Der kleine Tyrann“,

„Hättest du mich festgehalten“, „Ich halte dich fest, damit du frei wirst“ u. a.) weiter zu führen und einem großen Personenkreis zugänglich und nutzbar zu machen.

Darum haben wir unser Ausbildungsangebot erweitert und bieten zusätzlich zum **Diplomlehrgang „Halt gebende Erziehung und Kommunikation“** einen zertifizierten Ausbildungslehrgang zum/r **Lebens- und Sozialberater/in** an. Der anschließende Aufbaukurs vermittelt therapeutische Kenntnisse und Fertigkeiten und führt zum Abschluss als **„Festhaltetherapeut/in nach Prekop“**. Die berufs begleitenden Lehrgänge sind so aufgebaut, dass die einzelnen Module ineinander greifen. So können Sie die Lehrgänge sowohl einzeln absolvieren oder das gesamte Paket in relativ kurzer Zeit (6 Semester) abschließen.



# Diplomlehrgang „Halt gebende Erziehung und Kommunikation“

In 13 Wochenenden im Zeitraum von 4 Semestern erfahren Sie alles, was Sie zur Halt gebenden Erziehung und Begleitung von Familien wissen müssen:

- Lebensrhythmen
- Kommunikation
- Gefühle und deren Entstehung
- Systemische Ordnungen
- Schwangerschaft und Geburt
- Persönlichkeitsentwicklung – Entwicklungspsychologie
- Mutter- bzw. Vater-Bindung
- Trauma

Einen großen Teil des Lehrgangs nimmt die Selbsterfahrung ein – weil es gerade im pädagogisch begleitenden Bereich äußerst wichtig ist, die eigenen persönlichen Themen bearbeitet zu haben. Viele Teilnehmer/innen verwenden diesen Lehrgang auch als kraftvollen Wachstumsimpuls für das eigene Leben.

Diesen Teil der Ausbildung können Sie als Fortbildung für sich buchen, wenn Sie bereits im sozialen Bereich tätig sind bzw. eine gewerbliche Berufsberechtigung besitzen.

Zusammen mit dem **LSB-Upgrade** und eventuell der daran anschließenden **Festhaltetherapie-Ausbildung** haben Sie dann alle Möglichkeiten, selbstständig in einer eigenen Praxis oder in einer Praxisgemeinschaft zu arbeiten.

## Zertifizierte Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater

Wenn Sie im präventiven (gesund erhaltenden) Bereich selbstständig arbeiten wollen, müssen Sie in Österreich genaue gesetzliche Auflagen beachten. Als diplomierte/ Lebens- und Sozialberater/in sind Sie berechtigt, professionell mit Menschen mit psychischen und sozialen Anliegen zu arbeiten.

Mit dem Lehrgang „Halt gebende Erziehung und Kommunikation“ erfüllen Sie schon einen guten Teil der gesetzlich vorgeschriebenen Ausbildung. Darum haben wir ein genau passendes **Upgrade** entwickelt, mit dem Sie die volle Qualifikation zum Lebens- und Sozialberater erwerben.

### Die Inhalte des LSB-Upgrades

- Die Grundlagen der klientenzentrierten und systemischen Methoden in einer gut ausgewogenen Kombination aus Theorie und v.a. Praxis,
- Eine Grundausbildung in verschiedenen Formen der Aufstellungsarbeit,
- Erkennen von und richtiges Verhalten in Krisen – und das Erkennen der eigenen Grenzen (Menschen mit krankheitswertigen Störungen sollten an Therapeuten bzw. Ärzte überwiesen werden),
- Grundlagen der angrenzenden Fachgebiete (Psychologie, Psychotherapie und ihre Schulen, Medizin, Diagnostik),
- Familien- und Berufsrecht, Berufsethik und betriebswirtschaftliche Grundlagen.



# Festhaltetherapie nach Prekop® „Halten und Heilen“

Nach dem Diplomlehrgang „Halt gebende Erziehung und Kommunikation“ können Sie darauf aufbauend heilungsfördernde Kenntnisse und Fertigkeiten erwerben und erlernen

## die 5 Arten der Festhaltetherapie:

- Versöhnung mit abwesenden Eltern unter Visualisierung (auch Trauer-Halten)
- Paar-Festhalten (auch als Begleitung einer Trennung)
- Geburts-Halten (Aufholen der emotionalen Erlebnisse von der Geburt und nach der Geburt)
- Eltern-Kind-Festhalten (in jedem Alter des Kindes, das heißt auch wenn das „Kind“ schon erwachsen ist)
- Schlaf-Halten

als Möglichkeit zur tiefen emotionalen Verarbeitung „alter“ Gefühle und Verletzungen – **„so dass die Liebe wieder fließt“**.

Die Festhaltetherapie hat in den letzten 30 Jahren eine große Entwicklung erfahren. Sie ist gereift und gewachsen, ergänzt um die systemischen Aspekte gibt sie die Gelegenheit, generationenübergreifend, das gesamte System im Blick habend, zu tiefer Aussöhnung. Sie ist damit ein wertvoller Beitrag zur Herstellung des Friedens im Herzen des Einzelnen, der Paare und Familien. Personen, die damit arbeiten, benötigen eine besondere Reife und einen tiefen Glauben an das Gute. Alles in allem: eine echte Bereicherung für unsere Kultur und Gesellschaft.

## Teilnehmer

Personen, die mindestens 24 Jahre alt sind, allgemeine Berufserfahrung haben und an einem 2-tägigen Auswahlseminar teilgenommen haben.

## Kosten

- Diplomlehrgang „Halt gebende Erziehung und Kommunikation“ € 3.500,-
- Upgrade Lebens- und Sozialberatung € 4.500,-
- Aufbaulehrgang „Halten und Heilen – Festhaltetherapie nach Prekop“ (nur nach Abschluss des Diplomlehrganges) € 2.000,-
- Gesamtausbildung (alle 3 Lehrgänge) € 10.000,-

Die Kosten verstehen sich exklusive Verpflegung und Unterkunft. Die Veranstaltungsorte befinden sich in Wien.

Beachten Sie bitte, dass wir in der **Gesamtausbildung** das Praktikum und die Gruppenelbsterfahrung zum Erwerb des Gewerbescheines zur/m Lebens- und Sozialberater/in zum Großteil integriert haben. Vom Gesetzgeber sind 850 Stunden Praktikum vorgeschrieben, die gemeinsam mit dem absolvierten Lehrgang nachzuweisen sind.

Genauere Informationen über **Termine** und die Inhalte finden Sie auf unserer Homepage **[www.herzundhalt.at](http://www.herzundhalt.at)**. Gerne beantworten wir Ihre persönlichen Fragen per E-Mail unter [erikalang@aon.at](mailto:erikalang@aon.at).

Oder Sie rufen einfach an: +43 (0)664 43 53 813.



# Lehrgangsheitung



## Erika Langthaler

1990–1996 Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin bei der Arbeitsgemeinschaft für Personenzentrierte Psychotherapie und Gesprächsführung

1997–1998 Ausbildung in Systemischer Beratung (Coach) nach dem Kieler Beratungsmodell

1999 Ausbildung zur Gordon-Familien-Trainerin

2001–2003 Ausbildung in Systemischer Familientherapie – Familien-Systemaufstellungen bei Dipl. Psych. Lorenz Wiest

2004–2005 Ausbildung zur Festhaltetherapeutin nach Prekop bei Fr. Dr. Jirina Prekop.

Seit Ende 2006 Leiterin der Festhaltetherapie-Ausbildung in Österreich.

Im Jahr 2010 Fortbildung bei Peggy Pace: Life Span Integration (LI) in der Schweiz zur „Arbeit mit dem Inneren Kind“

Im Jahr 2011 SAFE-Mentorentraining und BASE – Babywatching

[www.lebe-lang.at](http://www.lebe-lang.at)



## Gert Schmidinger

Lebens- und Sozialberater, zertifizierter Supervisor gem. § 4 Abs. 4b BGBL 2003.

Ausbildungen in personenzentrierter Gesprächsführung nach C. Rogers, lösungsorientierten Beratungsansätzen (z.B. de Shazer, Grinder/Bandler u.a.), systemischen Therapie- und

Beratungsformen und Aussöhnungs-(Halte-)Therapie nach Prekop.

Jahrelange Mitarbeit in und Mitentwicklung von Trainingsprojekten für soziale bzw. berufliche Integration. Aus- und Weiterbildungen in energetischen Arbeitsweisen wie z.B. Reiki und Lösungsarbeit.

Entwicklung des „Fokussierten Energie-Ausgleichs“.

Seit Jahren intensive Beschäftigung mit Familien- und Strukturaufstellungen.

[www.klaerungshilfe.at](http://www.klaerungshilfe.at)



Verein für **H**altgebende **ERZ**iehung  
und **H**alten **A**ls **L**ebensform und **T**herapie  
(Festhaltetherapie nach Prekop)

**Anschrift:** A-1210 Wien, Pichelwängergasse 18/10

**Telefon:** +43 (0)664 43 53 813

**Mail:** erikalang@aon.at

**www.herzundhalt.at**