

## **Pressemitteilung**

**„Diesmal schaff ich´s! ...Meine guten Vorsätze einzuhalten...“**

**Vortrag des Chefarztes Dr. med. Christian Schäfer im Café „Begegnung“**

**Altenburg Nord**

Unter dem Titel "So kann es nicht weitergehen" wird am Freitag den 31.01.2014, um 19.00 Uhr, im Café „Begegnung“, Otto-Dix-Straße 44, 04600 Altenburg, Herr Dr. med. Christian Schäfer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der Evangelischen Lukas-Stiftung in Altenburg über die Möglichkeiten zur Selbstveränderung referieren. Gerade zu Beginn des neuen Jahres nehmen sich viele Menschen vor, zum Beispiel weniger zu essen oder mehr Sport zu treiben. Die Erfahrung lehrt, dass Veränderungen nicht von heute auf morgen zu erzielen sind und oft wird nach Rückschlägen wieder aufgegeben. Und dennoch sind auf lange Sicht Veränderungen zu positiven Verhaltensweisen machbar. In seinem Vortrag wird Herr Dr. Schäfer anhand des transtheoretischen Modells diese Möglichkeiten aufzeigen und diskutieren.

Weitere Informationen:

*[www.cafe-begegnung.info](http://www.cafe-begegnung.info)*

*[www.lukasstiftung-altenburg.de](http://www.lukasstiftung-altenburg.de)*

### **Pressekontakt:**

Dr. Christian Schäfer

Evangelische Lukas-Stiftung Altenburg - Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Zeitzer Str. 28 - 04600 Altenburg - Tel. 03447 562-401

E-Mail: [chefarztsekretariat@psychiatrie-altenburg.de](mailto:chefarztsekretariat@psychiatrie-altenburg.de)