



STRESSBEWÄLTIGUNG

Samstag, den 25.03.2017, von 10 bis 18 Uhr
Dr. Pierrette Müller, Psychologische Psychotherapeutin

Kursgebühr: 100 €
*Jeder Teilnehmer erhält
ein ausführliches Manual.*

Ein Großteil der zunehmenden inneren Krankheiten und Allergien sind stressbedingt. Die folgende Liste von häufigen Leiden gibt Ihnen darüber hinaus einen Überblick über Verhaltens- und Befindlichkeitsprobleme, die ebenfalls durch Stress ausgelöst werden.

Gegen diese und andere Schwierigkeiten gibt es wirkungsvolle lernbare Psycho-Techniken, die Sie in einem eintägigen Seminar kennenlernen.

Anmeldung unter:

E-Mail: contact@dr-pierrette-mueller.eu

Tel: 06821 17216

Ort des Seminars:

Psychologische Praxis Dr. Pierrette Müller

Keplerstr. 39

66540 Neunkirchen-Wiebelskirchen

www.dr-pierrette-mueller.eu

Alpträume
Ängste
Asthma
Bettnässen
Beziehungsprobleme
Blutdruckstörungen
Eßstörungen
Frustration
Gedächtnisschwäche
Hautkrankheiten
Hemmungen
Heuschnupfen
Impotenz
Leistungsangst
Lampenfieber
Lernschwierigkeiten
Magen-Darmstörungen
Managerkrankheit
Migräne
Nägelbeißen
Panikattacken
Phobien
Prüfungsangst
Redehemmungen
Rotwerden
Schlafstörungen
Schmerzüberempfindlichkeit
Selbstvertrauen
Selbstwertprobleme
Trauer
Verspannungen
Zwanghaftes Verhalten und
Ticks.

Inhalt und Aufbau des Seminars

Dieses Seminar versteht sich als kompakte Einführung und vereinigt in sich Stressmanagement-Techniken der gängigen weltweiten Erfolgsseminare und bewährter Methoden der Psychotherapie.

A. Einführung

- Was ist Stress, Verstehen von Stress
- Somatische Wirkung, Neurophysiologische Grundlagen, Einflüsse auf das Verhalten (Langzeitwirkung).

B. Ihre Stress-Persönlichkeit

- Ihr persönlicher Stress im täglichen Leben (Fragebogen), persönliche Stressauslöser (Tests; kleine Rollenspiele, Situationen).

C. Selbsthilfe in der Stress-Situation

- Einfache kinesisiologische Stressabbautechniken (ESR-Punkte, Affirmationen und Akupressurpunkte, Farbbalance, Klang-Balance)
- Einflussnahme auf die Neurophysiologie durch Sprache (NLP-Techniken, kognitive Restrukturierung, Autosuggestion).
- Selbsthypnose-Techniken: einfache Entspannungstechniken, entspanntes Atmen, Trance-Induktion, Wahrnehmungssteuerung durch Submodalitäten, Dissoziation):

D. Balance der Persönlichkeit

- Persönliche Ökologie, Aktionspläne zur selbsttätigen Umstellung der Lebenshaltung (Essen/Trinken, Lebensstil, Umgang mit sich und anderen, Zeitplanung).