

Gesundheit

Der Einfluss unserer inneren Einstellungen Mit jedem Gedanken stärken oder schwächen wir uns. Bei jedem Gedanken oder bei jeder Tätigkeit -ob positiv oder negativ beziehungsweise schädlich- werden neuronale Netzwerke aktiviert, die mit diesem Gedanken oder der Tätigkeit verbunden sind. Dadurch wird jedes Mal das entsprechende neuronale Netz stabiler. Entsprechend den damit verbundenen Emotionen gelangen wir unbewusst zu bestimmten Überzeugungen unser Leben betreffend, welche dann in allen Situationen unser Handeln und unsere Reaktionen bestimmen.

Die schädliche Wirkung von chronischem Stress. Chronischer Stress in Schule, Beruf und Familie kann uns in einen gewissen Trott verfallen lassen und die Verdrahtung unserer neuronalen Netze sorgt dafür, dass wir ständig dieselben dysfunktionalen Verhaltensweisen wiederholen und dabei auf andere Ergebnisse hoffen. Wenn chronischer Stress zu Krankheit führt und unser Verhalten repetitiv wird, ist unser analytisches Denken geschwächt. Stresshormone im Blut verhindern die Aktivierung der höheren Gehirnfunktionen, die Synergie ermöglichen. Es fällt uns immer schwerer aus Erlebnissen zu lernen und die Überzeugungen zu verändern, die uns dazu bringen, genau diese Erfahrungen immer wieder neu zu erschaffen und aus eingefahrenen Verhaltensweisen auszubrechen. Deshalb kann weder unser Denken noch unser Fühlen uns den Weg aus persönlichen Krisen weisen.

Stresssituationen bewältigen und Kraft bekommen Mit unserem Seminar „Stresssituationen bewältigen - Kraft bekommen“ erhält jeder Teilnehmer gezielte Anleitung zum Umdenken, um mit Belastungen besser umzugehen. Interessant und ungewöhnlich motivierend wird die Eigenverantwortung angefacht. Der Teilnehmer ist beeindruckt, da er schon nach kurzer Zeit einen Großteil seiner stressverursachenden Gedanken-meist Sorgen-als unbegründet beiseitelegen kann und statt dessen seinen Blick in die aussichtsreiche Zukunft richtet.

Zielgruppen

1. Menschen mit Erschöpfungszuständen und Stresssymptomen
2. Menschen, die bei Krisen Unterstützung und Begleitung benötigen
3. Menschen mit Doppelbelastungen z.B. Pflege von Angehörigen Wiedereinstieg nach Familienphase, Wiedereinstieg nach längerer Krankheit
4. Menschen mit Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, anhaltenden Misserfolgen in Beruf und Privatleben, Depressionen, Burnout, Rückenproblemen, Magen- und Darmbeschwerden, Angstzuständen
5. Chronisch Kranke und multimorbide Patienten, zur nachhaltigen Verbesserung ihrer Situation als begleitende Maßnahme

In unseren Seminaren wird mit der Ceus® Methode, einem methodisch-psychologischen Instrumentarium zum Umdenken, systematisch das Schwierigste, das Ändern von eingefrästen Verhaltensweisen geübt. Die Teilnehmer erkennen Zusammenhänge zwischen ihrem eigenen Denken, ihrem persönlichen Stressempfinden und äußeren Stresssituationen. Sie aktivieren ihre Selbstheilungskräfte. Jeder Teilnehmer denkt um und ändert seine Stresssituationen eigenständig.

Mike S: „In unserer Familie wird weniger gestritten.“

Eva H: „Die Schule läuft nebenher.“

Sven G: „Wir als Paar sind wieder mehr zusammengerückt und lassen uns von den Alltagsthemen nicht mehr so kaputt machen“

Silke K.: „Mein Partner schläft wieder besser“