

# Selbstcoaching-Tools: einfach & wirksam

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Gehen Sie den nächsten Schritt!

Sie möchten in Ihrem Leben etwas verändern?

Unabhängig davon, ob es sich um eine kleine oder große Veränderung handelt, ob Sie ein

ganz konkretes Ziel anstreben oder Sie einfach von einem diffusen Gefühl von „Irgendwas muss anders werden!“ begleitet werden:

Mit wirksamen Übungen, Techniken und Tools stehen Ihre Chancen wesentlich besser, vom Ist- zu Ihrem gewünschten Soll-Zustand zu gelangen.

Wir können sehr wohl aus alten Mustern aussteigen, unsere gedanklichen Fesseln ablegen und neue Pfade betreten. Einige Möglichkeiten, wie Ihnen dies gelingen kann, zeigen wir in diesem Workshop.

Aus dem Inhalt:

- Der Emotionscode nach Dr. Bradley Nelson

Eine Methode der Identifizierung von blockierenden Emotionen, welche Krankheiten, körperliche Beschwerden, emotionale Schwierigkeiten und vieles mehr verursachen.

- Anker und positive Gefühle jederzeit abrufen

Bei der Anker-Methode geht es darum, dass man positive Gefühlszustände „speichert“ und bei Bedarf wieder abrufen.

Eine Hilfe vor allem in schwierigen und herausfordernden Situationen.

- Tapping – Klopfen für Gesundheit und Wohlbefinden

Klopfakupressurverfahren sind hochwirksame und leicht erlernbare Techniken, die u.a. Stress abbauen, negative Gefühle neutralisieren bis hin zur Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen. Weltweit durchgeführte Studien belegen mittlerweile die Effektivität der psychologischen Klopfakupressur.

- The WORK nach Byron Katie

Seit der Entwicklung 1986 gehört diese Methode zu einer der international erfolgreichsten, um Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die Stress auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen.

Das Seminarangebot liefert jedem/r therapeutisch Tätigen ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag.

Termine:

**Mo. 12.10.2026**

**Mo. 19.10.2026**

**Mo. 26.10.2026**

jew. 19:00-22:00 Uhr

Preis:

**180,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSH111121026**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

