

Resilienz und Tiefenentspannung

Innere Stärke - die sieben Säulen der Resilienz

Der Kurs für ein gestärktes Sein

Vielleicht kennen Sie das auch ...

- Ich spiele in meinem Kopf ständig Probelme durch, die noch gar nicht existieren oder in der Vergangenheit liegen.
- Ich erwische mich oft dabei, wie ich anderen die Schuld an meiner eigenen Situation gebe.
- Oft sehe ich die Dinge eher negativ und vertraue nicht auf meine Stärken.
- Mir fällt es schwer, Visionen und Pläne für meine Zukunft zu schmieden und daran zu arbeiten.
- Wenn etwas nicht klappt, bleibe ich meistens sehr lange deprimiert, anstatt nach Lösungen zu suchen.
- Ich fühle mich manchmal so machtlos und habe das Gefühl, nichts um mich herum verändern zu können.
- Ich bitte nicht gerne um Hilfe, habe aber oft das Gefühl, dass ich von Anderen ausgenutzt werde.

Stress, Krisen und Rückschläge sind in unserem täglichen Leben unvermeidbar. Sowohl privat als auch im Job werden wir oft vor Herausforderungen und Probleme gestellt, die uns physisch und mental an unsere Grenzen bringen. Sind wir nicht achtsam mit uns selbst, kann uns langandauernder Stress schaden.

Was können wir tun?

Die Resilienz - unsere psychische Widerstandskraft - schützt uns davor, in emotionalen Krisen nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Sie hilft uns auch bei alltäglichen Herausforderungen im Beruf, in der Familie und der Freizeit. Mit ausgewählten Übungen und neuen Denkansätzen steigern wir unsere innere Widerstandskraft und lernen, besser mit Stress umzugehen.

Entspannung

Eine weitere wichtige Säule für ein ausgeglichenes Leben ist Entspannung. Gerade in turbulenten Zeiten wie den heutigen, ist es sehr wichtig, immer wieder zu entschleunigen. Das tun wir in Form von Entspannungstrancen. Mit der uralten und zuverlässigen Methode der Hypnose erreichen wir in wenigen Minuten einen Zustand tiefster Entspannung. Zusätzlich nutzen wir die Kraft sogenannter hypnotischer Suggestionen (Vorschläge für das Unterbewusstsein), um tiefgreifende, wohltuende Veränderungen in unserem Organismus in Gang zu setzen.

Jetzt anmelden

info@resilienz-campus.de

+49 641 / 94 82 68 99

www.resilienz-campus.de

Wie läuft der Kurs ab?

Jeder Termin teilt sich in einen theoretischen, einen praktischen und einen Entspannungs-Teil.

30
min

Impulsvortrag Resilienz

In den ersten 30 Minuten wird anhand einer Präsentation das jeweilige Thema vorgestellt; es werden eventuelle Selbsterfahrungen erörtert und Fragen besprochen.

30
min

Praktische Übungen

Dann lassen wir Taten folgen und bearbeiten, jeder für sich oder auch in Gruppen, passende Übungen zum Thema Resilienz und Co.

30
min

Tiefenentspannung

Jetzt widmen wir uns der Tiefenentspannung: Mit Hilfe der hypnotischen Trance bauen wir Stress und Anspannung ab und lassen unsere negative Gedanken los.

Wer kann mitmachen?

Alle, die interessiert daran sind, sich selbst zu reflektieren, etwas für sich zu tun und den oft stressigen Herausforderungen des Lebens resilienter gegenüber zu stehen.

- Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
- Bequeme Kleidung ist von Vorteil.
- Bitte bringt euch eine Isomatte oder eine andere weiche Unterlage mit.



Phillip Eisenreich | Kursleiter

Heilpraktiker für Psychotherapie
Burnout- und Resilienzberater
Hypnosecoach

Unsere Themen

Burnout vs. Resilienz

Jeder kennt den Begriff Burnout. Aber was bedeutet er eigentlich und was genau ist Resilienz? Wie wir unsere innere Widerstandskraft individuell stärken können und was das mit Burnout zu tun hat, dieser Frage stellen wir uns im ersten Termin.

Akzeptanz

Bedeutet Akzeptanz, sich einfach alles gefallen zu lassen? Im zweiten Termin fragen wir uns, was es bedeuten würde, sich auf Dinge einzulassen, sie objektiv zu betrachten und sie zu akzeptieren.

Verantwortung

Wer ist für unser inneres Wohlbefinden verantwortlich? Geben wir anderen „die Schuld“ an unseren Problemen oder übernehmen wir selbst die Verantwortung für Situationen, in die wir vielleicht immer wieder geraten?

Optimismus

Es ist nicht alles gut, aber meistens ist alles besser als es scheint. In diesem Termin tricksen wir negative Glaubenssätze aus und werfen einen Blick auf vergangene Krisen. Wie schlimm ist unsere Situation wirklich? Wir sammeln Fakten: schwarz auf weiß.

Zukunftsplanung

Was ist Erfolg? Wie würde es aussehen, wenn wir in einer fernen Zukunft unsere Vision verwirklicht hätten? Wie würden wir uns dann fühlen? Wir finden heraus, was uns am Erreichen unserer Ziele hindert und wie wir aus Träumen Wirklichkeit werden lassen.

Lösungsorientierung

Probleme können uns lähmen. Manchmal drehen wir uns ohne Ausweg im Teufelskreis. Wer holt uns da raus? Wir stellen uns drei ganz besondere Fragen und lernen effektive Methoden, um der Problemtrance zu entkommen.

Selbstwirksamkeit

Können wir überhaupt etwas auf der Welt verändern? Was brauchen wir, um überhaupt Selbstwirksam zu sein? Wir lernen die Quellen unserer Kraft kennen, begeben uns in den „Flow“ und schauen auf erfolgreiche Situationen in unserem Leben zurück.

Netzwerk

Jeder muss sich um seine eigenen Probleme kümmern. Ist das so? Oder dürfen wir nach Hilfe fragen? Im letzten Termin richten wir den Blick auf unser Umfeld, unser Netzwerk. Wir identifizieren und visualisieren kraftpendende Menschen in unserem Leben und beleuchten auch diejenigen, die uns eventuell Energie rauben.

Jetzt anmelden

info@resilienz-campus.de
+49 641 / 94 82 68 99
www.resilienz-campus.de