

SEMINARBESCHREIBUNG

# Mentale Stärke



## Mentale Stärke

**Wenn wir uns mit mentaler Stärke und Emotionen beschäftigen, müssen wir uns auch fragen, was uns die Laune verhagelt und uns bisweilen sogar krank werden lässt. Die Antwort: Dauerstress. Stress haben wir am meisten in Beziehungen - mit anderen und auch in der Beziehung mit uns selbst.**

**Eine ausgeglichene Gemütslage scheint hingegen gesundheitsförderlich zu sein. Doch wie kann ich selbst Einfluss auf mein emotionales Erleben nehmen? Welche „emotionalen Abstellknöpfe“ gibt es, die ich sofort betätigen kann? Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen oder Erwartungen an andere um, mit denen ich mir meine Lebenssituation vielleicht noch zusätzlich erschwere?**

### Das Besondere

Da ich den Körper als Bühne der Gefühle betrachte, stehen in meinem Seminar körperorientierte Verfahren im Fokus, insbesondere sehr einfach zu erlernende Klopftechniken. Diese führen zur gezielten Regulation emotionaler Zustände mittels taktile Reize nach dem Prinzip „Selbstberuhigung durch Selbstberührung“.

Darüber hinaus liegt ein weiterer Schwerpunkt auf der Aktivierung von Selbstwirksamkeit und der consequenten Verbesserung unserer Selbstbeziehung: „Wie denke ich angesichts der belastenden Situation über mich und wie will ich stattdessen über mich denken?“

### Zielgruppe

Menschen, die an modernen, einfachen und zugleich wirkungsvollen Methoden zur Sicherstellung der eigenen psychischen Balance interessiert sind. Menschen, die ihre Selbstbeziehung nachhaltig verbessern und anerkannte Verfahren der Stressmedizin kennenlernen möchten.

### Inhalte

- Gefühlsverarbeitung im Gehirn und im Körper
- Möglichkeiten der Regulierung belastender Gefühle
- Auflösung einschränkender Glaubenssätze
- Auffinden von mentalen Blockaden
- Möglichkeiten zur Erhöhung von Selbstwert und Selbstvertrauen
- Nutzung von Körperankern und sogenannten „Rückenwindhormonen“
- Mentale Airbags durch „Schmetterlinge“ und „Wächter“
- Hirngymnastik: Körper- und Atemübungen zur Mentalfitness
- Selbstberuhigung durch „klopfen und kurbeln“

## Qualitätskriterien

Die vermittelten Kursinhalte habe ich nach strengen Qualitätskriterien entwickelt:

- Sie sind flexibel einsetzbar - an jedem Ort und zu jeder Zeit
- Sie sind frei von Medikamenten oder ärztlichen Verordnungen
- Sie sind einfach zu erlernen und zu behalten - und gleichzeitig wirksam
- Sie können Gefühle verändern - immer, wenn es darauf ankommt
- Sie halten Beziehungen aufrecht - zu anderen und zu sich selbst

## Ihr Nutzen

- Erhöhung eigener Einflussnahme auf emotionale Turbulenzen
- Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires z.B. bei Angst, Wut und Panik
- Aufdeckung und Auflösung belastender Beziehungsmuster und daraus folgender Gedankenkarussells
- Stärkung der inneren Balance und Resilienz in Beziehungen
- Erlernen flexibler und kreativer Handlungsmöglichkeiten bei Kränkungen

## Methoden

- Frischer, moderner und überzeugender Moderationsstil
- Kurze, komprimierte Lerneinheiten und abwechslungsreiche Kursgestaltung
- Besonders passgenaue Ausrichtung der Inhalte auf jeweilige Anforderungen
- Interaktive Teilnehmereinbindung, lebendige Diskussionen und viele Übungen
- Reale Praxisfälle, schwungvolle Rollenspiele und dynamische Gruppenprozesse

## Leistungen

- Getränke und Snacks
- Teilnahme-Zertifikat
- Ausführliche Seminarunterlagen
- Persönliches Feedback und Kursbetreuung
- Foto-Dokumentation der Arbeitsergebnisse

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Veranstaltungen verstehen sich als Weiterbildungsmaßnahme. Sie sind kein Diagnoseverfahren, keine medizinische Therapie oder sonstige Heilkunde, behandeln keine Krankheiten und keine Krankheitssymptome. Die Veranstaltungen sind keine Therapie oder können eine solche ersetzen. Es werden keine Heilsversprechungen abgegeben und in den Teilnehmern/innen keine falschen Hoffnungen geweckt.

Mit der Anmeldung erklären Sie, selbstverantwortlich an der Fortbildung teilzunehmen und psychisch in der Lage für den Selbsterfahrungsanteil der Weiterbildung zu sein.

Mit Ihrer Anmeldung wird ein Platz fest für Sie reserviert. Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Alle genannten Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer, sofern nichts anderes angegeben wird.

Bei Rücktritt nach der Anmeldung erhebe ich nach Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung folgendes Ausfallentgelt: bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% des Teilnahmeentgelts, danach: 75% des Teilnahme-Entgelts. Sollten Sie ohne vorherige Stornierung nicht zur Veranstaltung erscheinen, wird ein Ausfallentgelt i.H.v. 100% des Teilnahmeentgelts berechnet.

Es wird kein Ausfallentgelt erhoben, wenn Sie eine(n) Ersatzteilnehmer/in stellen, mit dem/der ein gültiger Vertrag über die Teilnahme geschlossen werden kann. Dasselbe gilt, wenn ein(e) Interessent/in aus der Warteliste nachrückt. Kursgebühren sind exklusive Unterkunft, Anreise und Verpflegung.

Der Veranstalter ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen - wie z.B. Erkrankung des Trainers, zu wenig Anmeldungen oder höhere Gewalt - abzusagen. In diesem Fall werden bereits bezahlte Teilnahmeentgelte in voller Höhe zurückerstattet. Ein Anspruch auf Durchführung besteht nicht. Der Veranstalter behält sich organisatorische Änderungen - wie z.B. Raumwechsel innerhalb eines zumutbaren Umkreises des ursprünglichen Veranstaltungsortes - vor.

Der Veranstalter bemüht sich, organisatorische Änderungen und Absagen rechtzeitig mitzuteilen. Weitere Ansprüche, insbesondere Schadenersatzansprüche, sind nicht möglich. Der Veranstalter haftet nicht für Personen- oder Sachschäden.

Trainings- oder sonstige Unterlagen dürfen nur mit schriftlichem Einverständnis des Veranstalters vervielfältigt werden.

Dipl.-Wirt.-Inf. Bernd Köhnlein  
0176 - 24 38 59 66  
[mail@berndkoehnlein.de](mailto:mail@berndkoehnlein.de)  
[www.berndkoehnlein.de](http://www.berndkoehnlein.de)