

# Ein integrativer Body-Mind Ansatz zur seelischen Gesundheit im ganzheitlich orientierten Selbstmanagement zur Selbstanwendung [www.hartmutgerber.com](http://www.hartmutgerber.com)

---

## **KURS - ÜBERBLICK 2017** Dipl.-Psych. Hartmut Gerber, Stuttgart

### **Ganzheitlich orientiertes Selbstmanagement im Kursformat (Einzeltraining auf Anfrage)**

mit kognitiven und körperorientierten Methoden aus westlicher Psychologie und östlichen Heiltraditionen - aufmerksamkeitsfokussiert & achtsamkeitsorientiert.

- Verbesserung der Wahrnehmung, Stressbewältigung, Balance und Resilienz
- Stärkung des Selbstbewusstseins, Selbstachtung & Wertschätzung
- Lösungs- und ressourcenorientierte Unterstützung innerer Selbstorganisations-, Selbstheilungs- und Wachstumsprozesse

### **Stufe 1: Selbstmanagement & Selbstwirksamkeit - „Ich KANN“**

**Wöchentlicher Einführungskurs** (3-4 x im Jahr angeboten)

**4 x 100-125 Min. in Gruppe oder 4 x 60 Min. individualisierte Einzelsitzungen**

**Voraussetzung:** Persönliches Vorgespräch

#### **Erlernen ganzheitlicher Selbsthilfe und Selbstregulation**

bei Stress, Hilflosigkeit, Angst, Ärger oder Hypersensitivität. Vermittlung eines leicht erlernbaren Selbsthilfensatzes mit praktischen kognitiven und körperorientierten Übungen zur Verbesserung erlebter Selbstwirksamkeit und Regulation.

**Schwerpunkt:** Meridianbasiertes Selbstmanagement.

### **Stufe 2: Selbstmanagement & Selbstbewusstsein - „Ich BIN“**

**Aufbaukurs kompakt am Wochenende** (zweimal pro Jahr angeboten)

**Zweitägiger Kompaktkurs (10-12 Zeitstd.) oder 4 x 60 Min. Einzelsitzungen**

**Voraussetzung:** Persönliches Vorgespräch, ggf. Kurserfahrung

#### **Stärkung des selbstbewussten ICH mit Selbstachtung & Wertschätzung.**

Mit vielfältigen regulativen Übungen zum Selbstsein aus der Positiven Psychologie, Hypnotherapie und energetischen Psychologie.

**Schwerpunkte:** Chakrabasiertes Selbstmanagement, Mentaltraining/Selbsthypnose

### **Stufe 3: Selbstmanagement & heilsame Kräfte**

**Intensivkurs kompakt am Wochenende** (i.d.R. 1x pro Jahr)

**Freitagabend bis Sonntagnachmittag ca. 10.12 Zeitstunden**

**Voraussetzung:** Vorgespräch, Kurserfahrung, Offenheit für Spiritualität.

**Achtsamkeit und Stärkung innerer Verbundenheit** zur Unterstützung der Selbstorganisations-, Selbstheilungs- und Wachstumsprozesse über die körperliche, mentale, spirituelle Ebene. Praktische Übungen in positiver Absicht mit heilsamem Innehalten, Loslassen und Wirkenlassen.

**Schwerpunkt:** Selbsthilfe durch Verbundenheit & Loslassen.

### **Ergänzende und vertiefende Optionen:**

Die Teilnahme an einem Training sollte sinnvollerweise durch mindestens eine der folgenden Optionen ergänzt werden:

- ein bis drei Einzelsitzungen
- Teilnahme an monatlichen Übungsabenden (auf Anfrage)
- Teilnahme an einem weiteren Kurs etwa 6 Monate später

### **Kursumfang und Gebühren**

Jeweils 7-12 Zeitstunden, Kursmaterialien, Getränke, ggf. Snacks inkl.

Kursgebühren für Gruppen- und individualisiertes Einzeltraining auf Anfrage