



---

## **Kursreihe „Ganzheitliches Selbstmanagement - seelische Gesundheit mit Köpfchen“ Psychologische und psychoenergetische Selbstregulation & Selbsthilfe Teil 1 - 3 Gruppentraining mit aufmerksamkeitsfokussierten und achtsamkeitsorientierten Methoden** aus kognitiv-behavioralen, hypnotherapeutischen, körperorientierten u. psychoenergetischen Ansätzen.

Diese Gruppentrainings (Einzeltraining auf Anfrage) sind geeignet für alle Menschen, die ihre seelisch-körperliche Gesundheit eigenständig verbessern möchten. In aufeinander aufbauenden Kursen werden bewährte Selbsthilfemethoden vermittelt und praktisch ausprobiert, um belastende emotionale Reaktionen (u.a. Hilflosigkeit, Angst, Ärger), blockierende selbstsabotierende Einstellungen und störende Verhaltensmuster schrittweise zu verändern. Gleichzeitig werden gesundheitsfördernde Verhaltensweisen aufgebaut und innere Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte gezielt gestärkt.

### **Teil 1 (wöchentlich): Stress-, Ärger-, Angstbewältigung, Belastungsausgleich & Gesundheitstraining**

Erleichterung seelisch-körperlicher Belastungen im Rahmen eines ganzheitlichen Stressmanagements.  
Zeiten: vier bis fünfmal wöchentlich vormittags oder abends (10 Zeitstunden/13 Unterrichtseinheiten).

### **Teil 2 (kompakt): Weiterführung & Vertiefung des Einführungskurses mit umfassenderen Methoden.**

Zwei Schwerpunkte: Veränderung selbstsabotierender Einstellungen, Aufbau positiver Zielvorstellungen.  
Zeiten: 2 Tage kompakt am Wochenende (ca. 14 Zeitstunden bzw. 19 Unterrichtseinheiten).

### **Teil 3 (kompakt): Stärkung innerer Verbundenheit und Stärkung der Selbstheilungskräfte**

mit achtsamkeitsorientierten, imaginativen, selbthypnotischen und heilmeditativen Verfahren.  
Zeiten: 2 bis 2,5 Tage kompakt am Wochenende (mind. 14 Zeitstunden bzw. 19 Unterrichtseinheiten)

---

## **Vorgehensweise, Hinweise und Anmeldung**

Die aufeinander aufbauenden Trainingskurse finden im Rahmen von Einführungs- und Aufbau Seminaren vierteljährlich bis halbjährlich in Gruppenform wöchentlich oder kompakt am Wochenende statt. Eine auf sechs bis sieben Personen begrenzte Teilnehmerzahl ermöglicht optimale Lernbedingungen in einer geschützten und angenehmen Atmosphäre (**individualisiertes Einzeltraining auf Anfrage**).

Ziel ist das Erlernen eines ganzheitlichen Selbstmanagements mit verbesserter Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung bei gleichzeitiger Optimierung der Stressbewältigungs- und Selbstheilungsfertigkeiten. Dazu werden in den Kursen und Seminaren ausgewählte Methoden u.a. aus der energetischen Psychologie (EP), aus der Hypnotherapie sowie aus kognitiv-behavioralen Ansätzen (VT) nebst achtsamkeitsbasierten Verfahren zur Selbstanwendung schrittweise eingeübt und zu Hause und in Alltagssituationen ausprobiert und weitergeführt.

Diese Angebote ersetzen keine psychologische oder medizinische Behandlung, stellen jedoch eine sinnvolle Ergänzung und Unterstützung für jede psychologische Beratung, Psychotherapie oder andere Behandlungsmaßnahmen dar. Bei vorliegenden psychischen oder körperlichen Krankheiten sollte deshalb zuvor mit den Behandlern abgesprochen werden, ob bzw. wann eine Teilnahme sinnvoll ist.

**Zielgruppe:** Alle interessierten Menschen, die ihre Bewältigungsfertigkeiten, Widerstandskräfte und Selbstheilungskräfte sowie ihr Selbstbewusstsein verbessern und stärken möchten.

**Anmeldung:** nach vorausgehendem Vorgespräch und ggf. psychodiagnostischer Abklärung

**Leitung:** Hartmut Gerber, Psychologe und Psychotherapeut mit 22jähriger Berufserfahrung. Früher Dozent und Kursleiter im Rahmen der Gesundheitsförderung der Krankenkassen, später privater Lehrtrainer in verschiedenen Methoden der energetischen Psychologie.