

Belastende Gefühle minimieren Mehr Leichtigkeit mit Anti-Stress-Selbstcoaching – Methoden aus der Energetischen Psychologie

Kursnummer	26PD0009
Datum	Di., 29.09.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	Standard-Gebühr: 100,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Carolin Fey
Zielgruppe	Beraterinnen und Berater bei den Schwangerschaftsberatungsstellen

Stress einfach wegklopfen, Erfolg einfach einwinken – klingt zu einfach, um wahr zu sein. Stimmt, es klappt nicht immer, doch die Methoden aus der Energetischen Psychologie sind inzwischen vielfach validiert und bestätigen eine schnelle und nachhaltige Wirksamkeit für mehr Entspannung und Klarheit im Denken. Und sie sind vor allem sympathisch einfach in der Anwendung.

Im Seminar wird vermittelt, wie Stress reduziert, belastende Gefühle aufgelöst und Ressourcen aktiviert werden können.

Im Seminar werden folgende Themen behandelt:

- Energetische Psychologie: Konzepte, Themen und Wirkungsweise
- Wenn das Gehirn Alarm schlägt: Erkenntnisse aus der Stress- und Traumaforschung
- Sofortmaßnahmen zur Reduktion von belastenden Gefühlen
- Die Gehirnhälften harmonisieren, positive Glaubenssätze verankern, entlastende Erlaubnisse einklopfen
- Den Heilenden Punkt reiben: das Herzstück der Energetischen Psychologie
- Den Stress wegklopfen: Stimulation von verschiedenen Meridianpunkten
- Erfolge einwinken: Visionen, Ziele, Ressourcen und Erfolge einprogrammieren

Das Online-Seminar wird mit der Software Zoom durchgeführt.

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Online-Seminar