

Sabine Anna Klüpfel – sabineannakluepfel@posteo.de
Frauenärztin, zertifizierte Trainerin zur Stressregulation



Der Weg zu mehr Gesundsein

Der besondere Stressregulationskurs

*Wie es sich wohl anfühlen würde,
wenn ich gelassener und bei mir wäre?*

Wenn Sie sich gestresst und müde fühlen und Sie merken,
dass Sie einfach nur noch funktionieren,

wenn Sie immer mehr Kraft brauchen, um Ihren Tag
und Ihre Arbeit einigermaßen hinzubekommen,

wenn Sie einfach mal was für sich tun wollen und
dies nachhaltig:

Dann sind Sie richtig!

Machen Sie sich auf den Weg zu sich mit Anderen
und Sie werden sehen, wie schön das ist.

HERZLICH WILLKOMMEN

Sabine Anna Klüpfel – www.praxis-kluepfel.de
Frauenärztin, zertifizierte Trainerin zur Stressregulation



Der Weg zu mehr Gesundsein

Der besondere Stressworkshop

Der Kurs basiert auf dem Konzept der Salutogenese. Salutogenese bedeutet eine Haltung zu entwickeln, die darauf ausgerichtet ist in die Gesundheit und ins Gleichgewicht zu kommen. Es legt den Blick auf Ressourcen, Kooperationen, Motivation und Lösungsorientierung.

Gewöhnlich hören wir Fragen: Was macht mich krank? Wo sind meine Fehler?

Wir hingegen fragen: *Was macht mich gesund, wo sind meine Fähigkeiten?*

Das beleuchten wir und nehmen das ganz individuell in den Blick, so dass dies praktisch umsetzbar wird.

In 8 Modulen lernen Sie in einer neuen Art und Weise Kräfte und Energie zu sammeln, so dass Ihr Leben nicht nur im Stress lebenswerter wird. In den Modulen wird jede:r als eigene Persönlichkeit wahrgenommen, gesehen und gehört.

In Dialogen und im gemeinsamen Austausch in der Gruppe erfahren Sie Verbundenheit, Wertschätzung und erleben eine glückliche Kommunikation.

Das sind die Momente des Gesehen- und Gehört-Werdens sowie des Verbunden-Seins mit sich und den Anderen.

Unser Wunsch ist es, dass Sie lernen bei sich anzukommen und eine größere Stimmigkeit mit sich und dem Außen erleben können.

Inhalte der 8 Module

1. Innehalten & Wahrnehmen

Was tut mir gut? Was ist mir wichtig?

2. Stimmigkeit & Vertrauen

Was fühlt sich stimmig für mich an?

3. Bedeutsamkeit

Was gibt mir Kraft und was macht Sinn in meinem Leben?

4. Wunschlösung

Was kann ich tun, um mich der Wunschlösung zu nähern?

5. Ressourcen & Fähigkeiten

Welche Fähigkeiten und Ressourcen habe ich?

6. Annehmen & Neubewerten

Was wäre, wenn ich es wage, die Perspektive zu wechseln?

7. Krise & Chance

Was könnte meine Herausforderung sein? Welche Möglichkeiten könnten daraus erwachsen?

8. Reflexion & Freude

Was hat mir geholfen und was wünsche ich mir?

TFS - Training zur Stressregulationsfähigkeit wurde im Zentrum für Salutogenese entwickelt und von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Stressmanagement-Training in 8 wöchentlichen 1,5-stündigen Einheiten zertifiziert.

Konzipiert von dem Arzt Theo Petzold

www.salutogenese-zentrum.de