

## ☞ Psychotherapie

### Selbstcoaching-Tools: einfach & wirksam

Gehen Sie den nächsten Schritt!

Sie möchten in Ihrem Leben etwas verändern?

Unabhängig davon, ob es sich um eine kleine oder große Veränderung handelt, ob Sie ein ganz konkretes Ziel anstreben oder Sie einfach von einem diffusen Gefühl von „Irgendwas muss anders werden!“ begleitet werden:

Mit wirksamen Übungen, Techniken und Tools stehen Ihre Chancen wesentlich besser, vom Ist- zu Ihrem gewünschten Soll-Zustand zu gelangen.

Wir können sehr wohl aus alten Mustern aussteigen, unsere gedanklichen Fesseln ablegen und neue Pfade betreten. Einige Möglichkeiten, wie Ihnen dies gelingen kann, zeigen wir in diesem Workshop.

Aus dem Inhalt:

- Der Emotionscode nach Dr. Bradley Nelson

Eine Methode der Identifizierung von blockierenden Emotionen, welche Krankheiten, körperliche Beschwerden, emotionale Schwierigkeiten und vieles mehr verursachen.

- Ankern und positive Gefühle jederzeit abrufen

Bei der Anker-Methode geht es darum, dass man positive Gefühlszustände „speichert“ und bei Bedarf wieder abruft.

Eine Hilfe vor allem in schwierigen und herausfordernden Situationen.

- Tapping – Klopfen für Gesundheit und Wohlbefinden

Klopfakupressurverfahren sind hochwirksame und leicht erlernbare Techniken, die u.a. Stress abbauen, negative Gefühle neutralisieren bis hin zur Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen. Weltweit durchgeführte Studien belegen mittlerweile die Effektivität der psychologischen Klopfakupressur.

- The WORK nach Byron Katie

Seit der Entwicklung 1986 gehört diese Methode zu einer der international erfolgreichsten, um Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die Stress auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen.

Das Seminarangebot liefert jedem/r therapeutisch Tätigen ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag.

### Termine

Di, 19.05.2026

19:00-22:00 Uhr

Di, 26.05.2026

19:00-22:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

### Preis

180,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSH111190526

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 16.12.2025

Dozentin

### Daniela Bäuml

Jg. 1974, 2 Töchter. Kaufm. tätig über 25 Jahre, fühlte sich Frau Bäuml immer von der Psychosomatik des Menschen beeindruckt und hat sich mit entsprechender Fachliteratur zu Gesundheit, Persönlichkeitsprofiling und Konfliktmanagement beschäftigt. Seit 2018 absolvierte sie eine fundierte Coachingausbildung, Schwerpunkt Inneres Kind und ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin n. Dr. Rüdiger Dahlke. Fachfortbildungen als Burnout-/Mobbing-/Resilienz-Beraterin sowie als Mental- und Achtsamkeitscoach, ACT, PP und EMDR runden ihr Profil ab. Seit 2023 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis und begleitet ihre Klient/innen als psychologische Beraterin in belastenden Lebenssituationen, um wieder in die eigene mentale Stärke zu finden. Seit 2024 bringt sie ihre Kompetenzen als Dozentin in den Paracelsus Schulen ein.