



Psychotherapie

Gedankenmuster und Glaubenssätze positiv verändern

Glaubenssätze sind wichtige Leitlinien in unserem Leben, die für Stabilität, Sicherheit und Ordnung sorgen. Sie beeinflussen maßgeblich, wie wir die Welt sehen und ihr begegnen.

Nicht alle Glaubenssätze und Gedankenmuster sind jedoch hilfreich für unser Leben. Sie können auch einschränken, unser Selbstvertrauen untergraben oder uns an- derweitig schaden. Das Ziel des Seminar ist es, Techniken kennenzulernen, um Glaubenssätze und Gedankenmuster wirksam zu hinterfragen und positiv zu verändern. So können negative Denkmuster und Verhaltensweisen, die beispielsweise mit Stress oder Angst in Beruf und Alltag verbunden sind, durchbrochen werden. Betroffene sind dadurch in der Lage, ihre Reaktionen auf stress- oder angstauslösende Situationen zu verändern und ein Gefühl der Kontrolle zurückzugewinnen.

Inhalte:

- Glaubenssätze: Definition und Funktionalität
- Erkennen der eigenen Gedankenmuster und Glaubenssätze
- Umstrukturieren negativer Gedanken und Gedankenautomatismen
- Methoden und Interventionstechniken zur Veränderung von

Gedankenmustern und Glaubenssätzen

- Stressbewältigung und Stressprävention

Das Seminar richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext und ist auch für andere interessierte Berufsgruppen geeignet.

Die Arbeit an eigenen Glaubenssätzen ist in vielen Bereichen einsetzbar. Unterstützen Sie Ihre Klienten/innen, sich von seelischem Ballast zu befreien und ein erfüllteres Leben mit Leichtigkeit und Lebensfreude zu führen!

Termine

Sa, 24.10.2026

09:00–17:00 Uhr

So, 25.10.2026

09:00–17:00 Uhr

Preis

310,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111231026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.12.2025

Dozentin

Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, 'Bremsen' zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.