

➤ 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

Do, 25.02.2027

17:30–20:30 Uhr

Do, 04.03.2027

17:30–20:30 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

200,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111230227

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.02.2026

Dozentin

Dagmar Rothfuß

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.