



Psychotherapie

Synapsenoptimierung – negative Gedankenstrukturen positiv verändern

Lernen Sie Synapsenprogrammierung mit Techniken und Methoden auf Basis der neuen Gehirnforschung!

Neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung zeigen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter umformbar ist. Es vernetzt sich immer wieder aufs Neue.

Das bedeutet, wir müssen uns nicht für immer mit unseren Stressgedanken und Ängsten „herumschlagen“, wir können tief eingegrabene Glaubenssätze und deren Auswirkungen erkennen und diese sowohl im Unterbewusstsein als auch Gehirn überschreiben.

Eine erfolgreiche Umprogrammierung unserer Synapsen muss „nur“ dafür sorgen, dass im Gehirn möglichst viele neue, starke Synapsen mit einem positiven, angstfreien Lebensgefühl gespeichert werden. Sobald dies der Fall ist, bewertet das Gehirn automatisiert die Realität wieder positiv sowie stress- und angstfreier.

Die im Seminar vermittelten Mentaltechniken unterstützen den Umprogrammierungsprozess, so dass dieser wirkungsvoll gelingen kann. Spürbare Veränderungen in Richtung positives Lebensgefühl, Leichtigkeit und Lebensfreude sind das Ergebnis.

Themen:

- Erkennen und Umstrukturierung der negativen Gedanken
- Überschreiben der Gedankenautomatismen
- mehr Lebensfreude durch Stressprävention/-bewältigung
- Erkennen unserer Glaubenssätze und Bearbeitung derselben
- Angstmusterunterbrechung

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

Termine

Sa, 05.09.2026

09:00–17:00 Uhr

So, 06.09.2026

09:00–17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSD111050926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.01.2026

Dozentin

Elvira Stein

Jg 1954. Nach dem Studium arbeitete sie 30 Jahre in der IT und 9 Jahre im Betriebsrat. Ihre Erfahrungen motivierten sie, sich in Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung fortzubilden. Dabei konnte sie an sich selbst erfahren, welche tiefgreifenden Änderungen verschiedene Methoden in der Persönlichkeit bewirken können. Nach der Ausbildung zur HP-Psy und zum FB für Stress und Burnout, sowie einer fundierten Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie ist sie in München tätig. Ihre Einsatzgebiete sind Angststörungen, Stressprävention/Stressbewältigung, Achtsamkeit, sowie Mentorenprogramme für Berufsanfänger im psychologischen Umfeld. Ihr Anliegen ist, den Menschen viele Methoden an die Hand zu geben, so dass sie ein zufriedenes und gelassenes Leben führen können.