

 Psychotherapie

Resilienz stärken und Selbstkompetenz erweitern – Tiefenpsychologisches Biographie-Tool

Die moderne Welt fordert uns oft bis an die Grenzen. Stress, Druck und unerwartete Herausforderungen gehören zum Alltag. Doch wie gelingt es, dabei mental gesund zu bleiben?

Mit dem tiefenpsychologischen Biographie-Tool lässt sich Resilienz und Selbstkompetenz stärken. Die Methode eröffnet Einblicke in die eigene Lebensgeschichte, frühkindliche Erinnerungen, biographische Prägungen, Verhaltensmuster sowie Beziehungsdynamiken. Hiermit können die Ursachen hinter einem aktuellen Leiden sichtbar gemacht werden, sodass aus den Erkenntnissen ein ganzheitlicheres und gesünderes Handeln möglich wird. Außerdem hilft das Tool, gegenwärtige Herausforderungen zu betrachten und Lösungen zu finden.

Im Seminar lernen Sie das tiefenpsychologische Biographie-Tool in Theorie und Praxis kennen. Sie erfahren, wie Sie die Widerstandsfähigkeit und Selbstkompetenz Ihrer Klientinnen und Klienten durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte fördern können.

Inhalt:

- Grundlagen des tiefenpsychologischen Biographie-Tools
- Grundlagen der Individualpsychologie und lösungsorientierte Ansätze
- Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz und Selbstkompetenz
- Kennenlernen und Erprobung individueller Strategien für den Umgang

mit Stress und Krisen

- Praktische Übungen und Anwendung im Berufsalltag

Das Biographie-Tool ist ein wertvolles Instrument, das gezielt in der professionellen Arbeit mit Einzelpersonen oder Teams eingesetzt werden kann - beispielsweise bei Ängsten, Schlafstörungen, Beziehungskonflikten, Anpassungsstörungen oder Burnout.

Das Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, psychologische Berater/innen, Coaches, Mediatoren/innen und andere im psychotherapeutischen Umfeld tätige Berufsgruppen.

Nutzen Sie die Chance, dieses hilfreiche Werkzeug zu erlernen und so zur Gesundheit und Lebensqualität Ihrer Klientinnen und Klienten beizutragen.

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.

Termine

Sa, 28.03.2026

09:00–17:00 Uhr

So, 29.03.2026

09:00–17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSFIII280326

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.12.2025