

 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 anderweitig 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, 04.07.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 05.07.2026

10:00–18:00 Uhr

Preis

310,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
München

Bayerstr. 16a

80335 München

Tel. 089-59 78 04

Seminarnummer

SSA80040726

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.04.2026

Dozentin

Julia Wahren

Julia Wahren, Jahrgang 1968, ist Musikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Integralis®Therapeutin in München. Ihre Schwerpunkte: systemisch, körpertherapeutisch, transpersonal. Dank ihrer langjährigen Erfahrung als Theater- und Performancekünstlerin lässt sie starke kreative Anteile in ihre therapeutische Tätigkeit einfließen. Neben ihrer Arbeit im Gruppen- und Einzelsetting hält sie Vorträge und schreibt für Fachzeitschriften. Im Fokus ist für Julia Wahren stets der Mensch mit seinem Potenzial, seinen unentdeckten Möglichkeiten, seiner Freiheit im Handeln und Dasein. Ihre liebsten Utensilien: Utopie und Spiel, Erforschung und Erfindung, Tiefe, Wärme und Humor.