

 Psychotherapie

Mental Health & Mental Strength – Mental Training zur Selbstoptimierung – Einführung

„Alles Große ist einfach“ behauptete der Philosoph Giordano Bruno.

„Ja, es muss nur verstanden und geübt sein“ ergänzt der Mental Trainer dieses Workshops, der seit über 25 Jahren Menschen mit besonderen Herausforderungen berät.

In vereinzelt offenen Seminaren erhalten die Teilnehmer Einblicke in Coaching-Prozesse und funktionelle bewährte Methoden für alle, die Selbstbestimmung zum Ziel haben.

Das Credo dieses Workshops lautet: Nur Beruhigen reicht nicht.

Um die heutige überladene Zeit unversehrt durchstehen oder gar meistern zu können, braucht es eine klare, resiliente und selbstbestimmte Ausrichtung bewusster und unbewusster Kommunikation zu sich selbst und seiner Umwelt.

Unser Geist verlangt neben innerer Gelassenheit auch Führung. Erhält er sie nicht präzise und grundlegend von uns selbst, holt er sie sich aus Ecken, die wir vielleicht vermeiden wollten, was schnell zu unbewusster Fremdbestimmung und Unsicherheit führt.

Funktionelles Mindsetting zur inneren Ressourcenbestimmung

In diesem Workshop werden gemeinsam grundlegende kognitive und meditative Methoden mentaler Ressourcen- und Wahrnehmungsprozesse erarbeitet.

Immer wenn's drauf ankommt, wichtig, nicht wiederholbar ist, hektisch, unangenehm oder gefährlich wird und vor allem: schnell gehen muss, also nicht mehr konzipierbar ist, liefern wir so oder so und fragen uns danach: warum habe ich augenblicklich im entscheidenden Moment so gehandelt, gefühlt, erlebt.

Wer oder was treibt mich also, schreibt meine Programme in meinem Kopf, bestimmt mein Leben?

Dieser Workshop soll Einblick und Anstoß geben für selbstbestimmte mentale Erfolgs-Routinen, Nachhaltigkeit und Selbst-Coaching-Prozesse. Er soll psychisch gesunde Menschen in positiver und selbstbestimmter Lebensgestaltung unterstützen und ersetzt keine medizinische Therapie.

Dieses Seminar ist für psychologisch, pädagogisch Tätige, Coaches und Trainer/innen, Führungskräfte, Berater/innen und Heilpraktiker/innen und am Thema interessierten Personengruppen geeignet.

Termine

Fr, 09.04.2027

16:00–20:00 Uhr

Sa, 10.04.2027

09:00–18:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

425,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Berlin

Hallerstraße 3–6

10587 Berlin

Tel. 030-89 09 21 93

Seminarnummer

SSH10090427

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.09.2026

Dozentin

Ina-Ingrid ommer

Studium der Vergleichenden Literaturwissenschaft an der Universität Bonn und an der FU Berlin. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Berlin seit 2004. Ina Dommer verfügt über Zusatzqualifikationen in psychologischer Astrologie, Familienstellen nach Bert Hellinger, Energiemedizin und traditionellen schamanischen Heilweisen. Sie besucht regelmäßig mediale Fortbildungen am Arthur Findlay College in London.

Schwerpunkte in der Praxisarbeit sind Familien- und Organisationsaufstellungen, Therapien sensibler Wahrnehmung, Innere Kind Arbeit, psychologische Astrologie und Shamanic Counseling. Sie leitet Heilkreise und mediale Abende.