

 Psychotherapie

Stärke und Motivation – dein Weg in deine volle Kraft

In jedem Menschen steckt weit mehr Kraft, Klarheit und Motivation, als im Alltag oft spürbar ist.

Stress, Zweifel und äußere Erwartungen führen jedoch häufig dazu, dass wir den Zugang zu unserer inneren Stärke verlieren.

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, ihre mentale und emotionale Widerstandskraft gezielt zu stärken und ihre Motivation nachhaltig von innen heraus aufzubauen. Statt kurzfristiger

Meditationstechniken lernen Sie, wie echte, stabile innere Antriebskraft entsteht unabhängig von äußeren Umständen.

Sie entwickeln ein tiefes Verständnis dafür, wie Gedanken, Emotionen und körperliche Prozesse zusammenwirken und wie Sie diese bewusst für sich nutzen können. Durch praxisnahe Impulse und alltagstaugliche Strategien werden Sie Schritt für Schritt handlungsfähiger, klarer und resilienter.

Inhalte des Kurses:

- Aktivierung ihrer inneren Stärke und Ressourcen
- Aufbau nachhaltiger Motivation statt kurzfristiger „Pushs“
- Umgang mit Selbstzweifeln und inneren Blockaden
- Fokus, Klarheit und mentale Ausrichtung stärken
- Stress regulieren und Energie gezielt einsetzen
- Entwicklung neuer Gewohnheiten für mehr Selbstwirksamkeit

Nach Abschluss des Kurses können die Teilnehmenden:

- ihre innere Stärke bewusst aktivieren und im Alltag gezielt einsetzen
- Motivation nachhaltig von innen heraus aufbauen unabhängig von äußeren Umständen
- mentale Blockaden und Selbstzweifel erkennen und konstruktiv auflösen
- ihre Gedanken bewusst steuern und förderliche Denkmuster entwickeln
- auch in herausfordernden Situationen klar, fokussiert und handlungsfähig bleiben
- ihre Energie gezielt lenken und mit Stress souverän umgehen
- persönliche Ziele mit Klarheit definieren und konsequent verfolgen
- neue, stärkende Gewohnheiten entwickeln und langfristig integrieren
- ihre Selbstwirksamkeit spüren und ihr Leben aktiv gestalten

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre mentale Stärke ausbauen, neue Motivation finden und ihr Leben bewusster und kraftvoller gestalten möchten.

Termine

Mo, 17.08.2026

17:00–20:00 Uhr

Di, 18.08.2026

17:00–20:00 Uhr

[und 8 mehr](#)

Preis

600,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Dresden

Schweizer Str. 3 a

01069 Dresden

Tel. 0351-472 15 15

Seminarnummer

SSH10008170826

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.06.2026

Dozentin

Julia Fleckna

Jg. 1984, seit 2020 Pädagogischer Mitarbeiter in Wohnungslosenhilfe, Umgang mit Suchtkranken Menschen 2022, Arbeit mit Physischen Krankheiten seit 2023, Zertifizierung Sächsisches Kommunales Studieninstitut Dresden Umgang und Stärke mit Sucht und Physische Erkrankungen zusammen zu arbeiten, Zertifizierung Motivation im Alltag und im Leben mit Wohnungslosen und Obdachlosen, Fotoprojekt 2024 von "Menschen, die es nicht so leicht haben" Ausstellung der Bilder im Jahre 2025 auf der Evangelische Hochschule Dresden, sowie die Ausbildung zur Fachlichen Suchtberaterin 2025.