Psychotherapie

# Psychoedukation bei stressbedingten Erkrankungen

Dauerhafter Stress, Überforderung und chronische Belastungen hinterlassen tiefe Spuren an Körper und Psyche.

Psychoedukation bedeutet, diese komplexen Zusammenhänge verständlich, anschaulich und alltagsnah zu erklären.

Sie hilft Betroffenen und Angehörigen, Symptome besser einzuordnen, Ängste abzubauen und die eigene Selbstwirksamkeit im Umgang mit der Erkrankung nachhaltig zu stärken. Das sind die Ziele einer Psychoedukation -im Einzel- oder Gruppensetting.

Das Seminar vermittelt praxisnahe Impulse und verständliche Erklärungsmodelle, die flexibel in der Einzelberatung oder in Gruppenkursen eingesetzt werden können.

Der Fokus liegt auf der anschaulichen Vermittlung und Bewältigung häufiger stressassoziierter Beschwerden und Störungsbilder:

• Burnout-Syndrom und chronische Erschöpfung
• Anpassungs- und Belastungsstörungen (z. B. nach Lebenskrisen)
• Angst- und Panikstörungen sowie anhaltende innere Unruhe
• Depressive Episoden und depressive Verstimmungen
• Somatoforme Störungen und stressbedingte körperliche Beschwerden (z.B.Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Magen-Darm-Probleme)

Folgende Modelle werden vermittelt und im Rahmen der Seminarmöglichkeiten geübt.

• Vulnerabilitäts-Stress-Modell & Notfallplan: Erklärt die Entstehung von Symptomen und liefert sofortige Handlungsstrategien bei akuten Frühwarnzeichen.
• ABC-Modell der hilfreichen Selbstgespräche: Ermöglicht einen stärkenden Perspektivwechsel.
• Innere Antreiber & das Ressourcen-Modell: Entlarvt überhöhte Erwartungen und mobilisiert gezielt Kraftquellen für eine gesunde Energiebalance.
• Teufelskreis-Modell der kurz- und langfristigen Folgen: Visualisiert, wie Vermeidung oder Angstkreisläufe kurzfristig entlasten, den Stress aber langfristig verschlimmern.
• Verhaltens-Kompass für neue Alltagserfahrungen („Alter vs. neuer Weg"): Dient als praktische Landkarte, um durch kleine Übungen neue, gesündere Verhaltensmuster zu festigen.

Dieses Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Therapeuten/innen sowie Berater/innen.

## Termine

Sa, 13.11.2027
09:00-17:00 Uhr
So, 14.11.2027
09:00-17:00 Uhr
und 2 mehr

## Preis

620,00 €

## Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Erfurt
Barbarossahof 17
99092 Erfurt
Tel. 0361-566 11 66

## Seminarnummer

SSH05131127

## Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozent

## Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.