

Resilienz stärken und Selbstkompetenz erweitern

Tiefenpsychologisches Biographie-Tool

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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/in Natalie Balogh - TrauerAkademie Balogh&Kircher GbR: Geboren 1980, verheiratet und Mutter eines Sohnes. Nach zwei klassisch abgeschlossenen Ausbildungen folgte eine über 15 Jahre währende Managementkarriere in einem schwedischen Unternehmen. Als zertifizierte psychologische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin vertieft sie stetig ihr Fachwissen; die Ausbildung zur Psychotherapeutin wurde durchlaufen. Seit 2023 führt sie eine Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit dem besonderen Schwerpunkt Trauerarbeit, Verlust und Abschied. Biografisches Arbeiten zählt ebenfalls zu ihren Schwerpunkten. Ein weiterer Fokus liegt auf der Begleitung von Familien in Burn-out-Situationen. Seit 2024 begleitet sie zudem als Life- und Motivationscoach Klientinnen und Klienten am Deutschen Privaten Institut für Gesundheit & Bildung in Karlsruhe.

Termine:

Fr. 20.02.2026

Sa. 21.02.2026

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

320,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Amalienstr. 81

Kaiserplatz

76133 Karlsruhe

Tel. 0721 - 955 33 43

Seminarnummer:

SSH75200226

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

