

# TAGESSEMINAR

## Wie Sie das BURN-OUT-Syndrom verhindern können!

### Mentales & Emotionales Management



#### Die Entwicklung der mentalen und emotionalen Stärke – die Freiheit des Fühlens erfahren

Das Burnout-Syndrom (engl. (to) burn out „ausbrennen“) bzw. „Ausgebranntsein“ ist keine Krankheit mit eindeutigen diagnostischen Kriterien, sondern eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher und privater Überlastung und wird meist durch allgemeine Stresssituationen ausgelöst, die nicht bewältigt werden können. Den Menschen fehlt ein Stressmanagement, das heißt entsprechende Werkzeuge, wie sie Spannungen, mentale Anforderungen und emotionale Herausforderungen bewältigen können. Daher ist das Erlernen eines mentalen und emotionalen Managements eine wichtige Voraussetzung, um mit privaten und beruflichen Belastungen sowie zwischenmenschlichen Konfliktsituationen besser umgehen zu können.

In diesem Seminar lernen Sie mentale und emotionale Werkzeuge kennen, die es Ihnen möglich machen, bewusst an Ihrem körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheitsprozess zu arbeiten. Damit Sie wieder die Lebendigkeit und die Quelle Ihrer Kraft finden können, müssen emotionale Verletzungen, Ängste, unterdrückte Gefühle, Depressionen, körperliche Beschwerden, einschränkende Überzeugungen und Verhaltensmuster erkannt und verwandelt werden.

#### Themenschwerpunkte:

- ☉ Grundlegendes über die Energien des Körpers und deren Regulation
- ☉ Der Emotionalkörper
- ☉ Das Wesen und die Kraft der Gedanken
- ☉ Der bewusste Einsatz von gerichteten Gedanken, Gedankenkontrolle
- ☉ Ein rascher Weg zur Gedankenleere
- ☉ Emotionale Transformationstechniken (emotionale Regulierung)
- ☉ Integrationstechniken zur Auflösung von alten Überzeugungen und einschränkenden Verhaltensmustern
- ☉ Überwindung der polaren Spannungen durch einschränkende Kritik, Bewertung etc.
- ☉ Die vier Schritte zur Veränderung und Realisierung von Lebenssituationen

Der Hauptbestandteil dieses Seminars sind die praktischen Übungen. Nur durch eigenes Erleben kann dieses Wissen in das eigene Erfahrungsgut aufgenommen werden.

- ☉ Bewusste Körpererfahrung
- ☉ Erlernen der Grundentspannung und Aufbau eines Gefühlsraumes
- ☉ Erkennen der eigenen Blockaden, Selbsterfahrung
- ☉ Bewusstes Lenken von Aufmerksamkeitsenergie
- ☉ Lösen von körperlichen Verspannungen durch Befreiung gestauter Gefühle
- ☉ Erkennen von alten Ängsten und Verletzungen, deren Annahme und Auflösung
- ☉ Emotionalkybernetische Körperarbeit
- ☉ Befreiung des Muskelpanzers von festgefahrenen, emotionalen Energien
- ☉ Die 5 Elemente-Lehre aus emotionaler Sicht
- ☉ Entdeckung des bewussten Fühlens als Werkzeug der Transformation

**Veranstalter:** AKADEMIE FÜR GESUNDHEITS- UND BEWUSSTSEINSBILDUNG  
der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.bewusstsein-akademie.at](http://www.bewusstsein-akademie.at)

**Seminarleiter:** **Dr. med. Ewald Töth**  
Wissenschaftlicher Leiter der Akademie und der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Quantenmedizin und Bewusstseinsforschung, [www.quantenmed.at](http://www.quantenmed.at),  
[www.hildegardaderlass-toeth.at](http://www.hildegardaderlass-toeth.at), [www.dr-toeth.at](http://www.dr-toeth.at), [www.immunstark.at](http://www.immunstark.at)