

Unsere Methode

Kontemplative Kommunikation und Dyaden-Arbeit nach Charles Berner

Im Zentrum steht die Anleitung zur Kontemplation bzw. Betrachtung innerer Vorgänge. Mit Hilfe der Kontemplativen Kommunikation werden unbewusste Muster klarer und die Strukturen unguter Verhaltensweisen können erkannt werden. Anstatt unproduktiv „zu grübeln“ geht es darum, durch „Innenschau“ Erkenntnis über die eigene Wahrheit zu gewinnen. Wir lernen außerdem mitzuteilen, was in uns vorgeht, dies auf den Punkt zu bringen und es so zu formulieren, dass es vom Gegenüber verstanden wird.

Internal Family Systems nach Richard Schwartz

Wir verwenden Aspekte der systemischen Teile-Arbeit zur Darstellung des „inneren Systems“ im Hinblick auf die Hintergründe des momentanen Zustandes.

Entspannungstechniken

Wir bedienen uns verschiedener Kontemplations- und Meditationstechniken sowie der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, dem Tai-Chi-Chuan und dem Qigong.

Pflanzliche Anti-Stress-Helfer

Wir stellen pflanzliche und homöopathische Mittel vor, die dabei helfen können, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

In unserem Seminar geht es nicht darum, einen Weg zu finden, wie Sie wieder „funktionieren“. Wir unterstützen Sie darin, Ihre eigenen Wege zu erkennen, die Sie wieder ins Leben und in die Freude zurückführen.

Seminarleitung



Rima Meyendorf

- Dreijährige Ausbildung in Kontemplativer Kommunikationstherapie
- Assistenz bei der Ausbildungsleiterin Nanna Michael von 2008 bis 2011
- Seit 2007 Kurse in Kommunikation und Dyaden-Arbeit
- Seit 2011 Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis



Christine Rühmer

- Dreijährige Ausbildung in Kontemplativer Kommunikationstherapie
- Seit 2012 Kurse in Kommunikation und Dyaden-Arbeit
- Seit 2003 Heilpraktikerin
- in eigener Praxis seit 2012

Rima Meyendorf

Heilpraxis für Psychotherapie und Kontemplative Kommunikation
Schäftlarnstr. 100 – 81371 München

Tel.: 089 | 74 29 80 49
rimam@gmx.de
www.rima-meyendorf.de

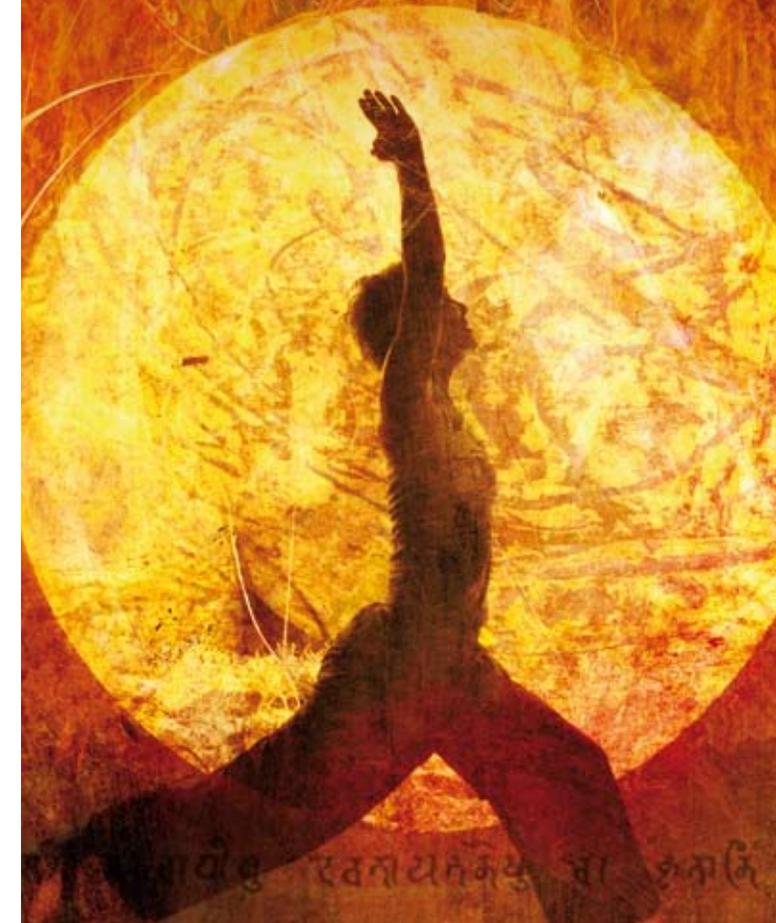
Christine Rühmer

Praxis für Homöopathie und Kontemplative Kommunikation
Tengstraße 9 – 80798 München

Tel.: 0172 | 819 56 65
christine.ruehmer@t-online.de
www.christine-ruehmer.de

Rima Meyendorf – Christine Rühmer

Brennen Sie wieder, statt auszubrennen



Burnout-Prävention durch Kontemplative Kommunikation

Kennen Sie das?

Ich habe keine Kraft mehr! Ich kann nicht mehr – und gleichzeitig habe ich das Gefühl, ich müsste durchhalten!

**Ich fühle mich leer, alles ist sinnlos.
Ich sehe keine Ziele mehr!
Wo will ich eigentlich hin?
Was tue ich hier eigentlich?**

Wenn ich mir bloß eine Auszeit nehmen könnte!

Fühlen Sie sich manchmal – oder ständig – vom Alltag überfordert? Kennen Sie das Gefühl, Sie seien ausgebrannt, ziellos, erschöpft? Ertappen Sie sich dabei, gereizt, ängstlich, unkonzentriert zu sein? Verfallen Sie immer wieder in negatives Denken, unproduktive Zweifel und Entscheidungsunfähigkeit?

Solange ein Sinn fehlt, bei dem, was wir tun, und uns unsere Bedürfnisse und Ziele nicht bewusst sind, kann es an die Substanz gehen.

In diesem Seminar lernen Sie etwas über Ihre innere Strukturen und wie Sie in den momentanen Zustand gekommen sind. Es werden Ihnen Hilfsmittel vorgestellt, um auf mentaler und körperlicher Ebene „zu sich zu kommen“, Entspannung zu erreichen und möglichen sekundären Beschwerden vorzubeugen oder sie zu mildern.

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Friedrich Christoph Oetinger (1702 – 1782)



Was ist Burnout?

Das Phänomen, das heute als „Burnout-Syndrom“ bezeichnet wird, ist nicht neu. Früher nannte man diesen Zustand Erschöpfungsdepression.

Es wurden äußere Umstände dafür verantwortlich gemacht, dass Menschen sich an einem Punkt ihres Lebens wiederfanden, der scheinbar nicht mehr zu bewältigen war.

Heute wissen wir: Nicht ausschließlich der Faktor „Arbeit“ hat mit dieser Entwicklung zu tun. Der emotionale und gesundheitliche Zustand, der mit dem Begriff „Burnout“ bezeichnet wird, ist nicht allein auf das zurückzuführen, was wir in unserem Leben leisten müssen – oder etwa, wie viel Freizeit wir haben. Wir gelangen vielmehr an diesen Punkt, wenn wir nicht dort sind, wo wir sein wollen. Es geht um Sinn und Ziele und darum, ob wir das Gefühl haben, „unser eigenes Leben“ zu leben!

Ziel des Seminars

ist es, herauszufinden, was wir tatsächlich als „unser eigenes Leben“ betrachten:

Was wollen wir – und was hindert uns daran? Was sind unsere wahren Bedürfnisse und warum übergehen wir sie so häufig?

Wir können besser mit widrigen äußeren Umständen und so genanntem Stress umgehen, wenn wir hinter einer Sache stehen, um unsere Ziele wissen und ein Bewusstsein für unsere eigene Identität entwickeln.

Seminarthemen

Stress:

Wie gehe ich mit Belastungen um?

Leistung und Anerkennung:

Wer oder was in mir treibt mich an?

Glaubenssätze und Verhaltensmuster:

Worüber definiere ich mich?

Selbstbild und Selbstwert:

Wer bin ich und was will ich wirklich?

Orientierung:

Was sind meine wahren Bedürfnisse und Ziele?