



Leistungsportfolio Impulsdialog: Spezialthemen

- **Glück & Zufriedenheit**
(Eine Reise von philosophischen und psychologischen Ansätzen zum Thema Glück und Zufriedenheit)
.....
- **Was ist Psychologie?**
(Wie Psychologie unseren Alltag, unser Erleben und unser Verhalten beeinflusst)
.....
- **Schlaf**
(Was ist Schlaf? Mythen, Erkenntnisse und Umgang mit Schlafstörungen)
.....
- **Schmerzbewältigung**
(Was ist Schmerz? Wie entstehen Schmerzstörungen? Was gibt es für therapeutische Maßnahmen)
.....
- **Hypnose**
(Was ist Hypnose? Anwendungsfelder, Möglichkeiten und Grenzen)
.....
- **Trauma**
(Was ist ein Trauma? Welche Behandlungsmöglichkeiten? Was ist sinnvoll für Betroffene und Angehörige)
.....
- **Geerbtes Trauma? Transgenerationale psychische Prozesse**
(Übertragung von psychischen Traumata als generationsübergreifende Wiederholungen von Verhaltens- und Erlebensmuster – von Großeltern, über Eltern bis zur eigenen Generation)
.....
- **Prüfungsangst**
(Hintergründe, Verständnis und Bewältigung)
.....
- **Soziale Phobie – Angst und Unsicherheit im Alltag**
(Theorie und Therapie)
.....
- **Selbstwert – Was macht mich stark & selbstbewusst?**
(Grundlagen und Entwicklung des Selbstwerts, Ansätze zur Steigerung)
.....
- **Angst – Wenn Angst zur Krankheit wird**
(Grundlagen)



- **Angstbewältigung**
(Verständnis & Therapiemöglichkeiten)
.....
- **Achtsamkeit – Zufriedenheit im Hier und Jetzt**
(Philosophie, Möglichkeiten und Grenzen der Achtsamkeit)
.....
- **Achtsamkeit als Stressbewältigung**
(Theorie, Möglichkeiten und Grenzen)
.....
- **Mobbing**
(Theorie, Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten)
.....
- **Trauer**
(Trauerprozess, Trauerarbeit und verzögerte Trauer als Störung)
.....
- **Genussschule**
(Genusstraining, Grundregeln des Genuss, Alltagsansätze)
.....
- **Alltagsdrogen**
(Umgang mit unseren „Alltagsdrogen“, Wirkweisen, Funktionen und Gefahren)
.....
- **Ressourcenmanagement – Optimales Haushalten mit den eigenen Kräften**
(Grundlagen Anspannungsmodell, Belastungsreaktionen, Maßnahmen zum Ausgleich, Techniken & Strategien)
.....
- **Grübeln – Raus aus der Endlosschleife**
(Theorie Umgang mit Gedanken, biologische Hintergründe, Techniken & Methoden zur Unterbrechung)
.....
- **Burnout – Volkskrankheit oder Modediagnose?**
(Was ist Burnout? Symptome, Ursachen und Bewältigungsstrategien)
.....
- **Der Motivation auf der Spur**
(Was ist Motivation? Wie können Mitarbeiter motivierter und zufriedener arbeiten?)
.....
- **Mitarbeiterzufriedenheit als Erfolgsfaktor für Unternehmen**
(Was macht Mitarbeiterzufriedenheit aus? Einflussfaktoren und Unternehmeransätze zur Steigerung)
.....
- **Illusion des freien Willens - Können wir wirklich frei entscheiden?**
(Willensfreiheit, unbewusste Steuerung, Experimente zum freien Willen)





- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Mehr Entspannung und Erholung im Alltag**
.....
- **Autogenes Training – Gelassenheit und Entspannung im Alltag**
.....
- **Atemtechniken – Schnell und effektiv entspannen**
.....
- **Fernöstliche Entspannungsmethoden – Mit Meditation & Körperwanderung zu mehr Gelassenheit**
.....
- **Visualisierung – Erfolg & Entspannung beginnt im Kopf**
.....
- **Das Gesicht der Depression**
(Theorie, Ursachen & Behandlung)
.....
- **Depressionsbewältigung im Denken und Verhalten**
.....
- **Modernes Stressmanagement in Unternehmen**
(Was ist Stress – Theorie, Bewältigungsstrategien, BGM-Maßnahmen)
.....
- **Krisenintervention in Unternehmen**
(Was sind Krisen bei Mitarbeitern? Wie sieht eine Kriseninterventionsstelle aus und was wird da geleistet?)
.....
- **Minderwertigkeitsgefühle – Unsere inneren Antreiber**
.....
- **Essstörungen**
.....
- **Sucht**
.....
- **Träume – Was Träume und Alpträume über uns aussagen**
.....
- **Persönlichkeitsstörung**
.....
- **Zwänge**
.....
- **Lernen und Gedächtnis**