

Limit erreicht? Prävention und Gesundheitspflege im Lehrberuf

Einführung in die Tapping-Technik



Lehrer-Spiegel
LEHRER-SPIEGEL

Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. med. Peter Joraschky
Seminarleitung: Iris Mutschler-Austere

Warum Prävention?

Oftmals wollen wir uns nicht eingestehen, dass das eigene Limit erreicht ist, wir emotional bereits auf Notversorgung umgestellt haben und nur noch auf Autopilot „funktionieren“. Ein Tag geht in den anderen über und es bleibt kaum Zeit, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen, geschweige denn regelmäßig zu entspannen. So viel hängt von uns ab, dass wir meistens die letzten sind, um die wir uns kümmern.

Wenn dann noch hinzukommt, dass wir uns für das Wohlbefinden anderer einsetzen, kann es schnell passieren, dass unser wohlgemeintes Engagement in Beruf und Familie zu einer Falle werden kann, die unverhofft und unverdient zuschnappt. Und auf einmal bleiben wir selbst auf der Strecke.

Tapping ist prädestiniert, um dafür zu sorgen, dass unsere emotionale Stabilität und Lebensenergie erhalten bleibt.

Die Tapping-Technik

..ist eine Selbstanwendungstechnik, die es ermöglicht, negative Emotionen wie: Ärger, Wut, Stress, Selbstzweifel, Erschöpfung, Ängste, Nervosität etc. schnell und dauerhaft aufzulösen.

Durch leichtes Klopfen werden die Energiebahnen (TCM: Meridiane) aktiviert, sodass die Lebensenergie wieder ungehindert fließen kann. Wir können wieder frei durchatmen, uns entspannen, emotionale Blockaden bereinigen, leichter Lösungen finden oder Prüfungen bestehen.

Dabei werden belastende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster durch eine Verstörung neuronaler Netzwerke mittels multisensorischer Stimulationen verändert.

Tapping ist einfach, effizient, schnell erlernt und prinzipiell überall einsetzbar.

In Modul I & II erhalten Sie eine kurze Einführung in die Hintergründe der Technik und erfahren wie sie in der Selbstanwendung einzusetzen ist. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung, sodass Sie nach dem Seminar bereits in der Lage sind, diese Technik für die täglich anfallenden emotionalen Herausforderungen anzuwenden.

Seminarinhalte

Modul I

- Hintergründe des Tapping
- Anwendungsbereiche
- Der Anwendungsablauf
- Demonstrationen
- Einzel- und Paararbeit

Modul II

- Selbstakzeptanzformel-Verständnis, Relevanz, Variationen bei spezif. Themen
- Wahlsätze
- Strukturen

Die Seminarreihe „Einführung in die Tapping-Technik“ besteht aus insgesamt vier Modulen. Nach Abschluss aller Module besteht die Möglichkeit, Tapping auch mit Schülern im Unterricht bzw. in der Beratung einzusetzen.

Erfahrungsberichte von Seminarteilnehmern finden Sie auf der Website: www.lehrer-spiegel.com

Die Seminarleiterin:

Iris Mutschler-Austere
Emotionsmanagement-Coach
C/Ramón y Cajal 13, 2º Isq.
07011 Palma de Mallorca
Tel. D: 06233-299 520
www.iris-austere.com



Seit 2005 in eigener Praxis tätig und gibt seit 2007 Fortbildungen im Bereich „Energetische Psychologie“; u.a. an diversen Kliniken in Dresden, der Sächsischen Bildungsagentur rund am Landesinstitut für Schule und Medien in Berlin. Ihr Modulsystem hat sich in zahlreichen Seminaren für unterschiedliche Berufsgruppen hervorragend bewährt und ist von der SLÄK akkreditiert.