

## Warum Resilienz?

Ein hohes Gut des Menschen ist seine Gesundheit. Positive Emotionen haben einen großen Anteil an ihrer Erhaltung (McCraty et al. 1995 u. a.). Sie wirken krafterhaltend und energiefördernd.

### Das Ziel von TIR®

Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) durch Emotionsregulation. Angestrebte Effekte: Erhöhung der Stressresistenz, des Selbstwerts und des Lern- und Konzentrationsvermögens, aber auch die Reduktion negativer Körperempfindungen (z.B. Schmerz, Verspannung und andere Stress bedingte Zustände).



Training In Resilienz

## Steckbrief



Dr. phil. Susan Schmidt

M.A. Sozialverhaltenswissenschaften

Physikalische Gefäßtherapie Bemer® Partnerin

HeartMath® Licensed Coach/ Certified Trainer & Therapeut

Tellington-TTouch®-Practitioner –P2 (Hunde)

Fachkraft für tiergestützte Therapie, Pädagogik

und Fördermaßnahmen (ISAAT)

Mitglied im Berufsverband Tiergestützte Therapie,

Pädagogik und Fördermaßnahmen e.V.

Emil

Vermutlich Entlebucher Senne-/Corgi-Mix, geboren ca. 1.4.2014

Inzwischen nach den Jahren im Einsatz in der beruflichen Rehabilitation im Ruhestand - und immernoch ein guter Gesellschafter.

Kontakt: Tel. 0160 93 80 48 12

Email: [susan.schmidt@tir-training.de](mailto:susan.schmidt@tir-training.de) - [www.tir-training.de](http://www.tir-training.de)

[Susan.schmidt@bemermail.com](mailto:Susan.schmidt@bemermail.com) – [www.schmidt.bemergroup.com](http://www.schmidt.bemergroup.com)

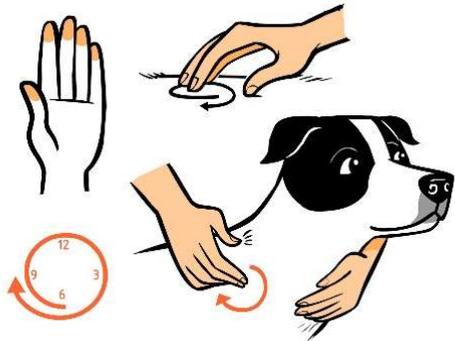


TIR® Methode:

## Tellington-TTouch® Methode (Linda Tellington-Jones 1983)

Mit der direkten Einwirkung auf den Körper durch eine gezielte Berührungstechnik erfolgt eine positive Beeinflussung der Emotionen (bio-physische Entsprechung durch Veränderung der Peptidhormonproduktion, Pert 1985 u.a.) – bei minimaler Anforderung an die Konzentration.

Die verstärkte Ausschüttung von gesundheitsförderlichen Peptidhormonen (z.B. Oxytocin) geht einher mit einer Reduktion des Stresshormons Cortisol (u.a.). Diese Prozesse begünstigen den Abbau von negativen Emotionen – die im Gehirn um Kapazitäten konkurrieren – Kapazitäten, die für kognitive Prozesse oft dringend benötigt werden.



Zeichnungen mit freundlicher Genehmigung von Jetta Reis®



TIR® Methode:

## HeartMath® Methode (McCraty et al. 1995)

Ein evidenzbasierter Ansatz, für Fach- und Führungskräfte konzipiert, bestehend aus einer Kombination von besonderer Atmungstechnik und Mentaltraining (bewusstes Aufrufen von Emotionen) – Nutzung der bio-physischen Abhängigkeiten zwischen Atmung, Herzaktivität, Herz-Hirn sowie dem autonomen Nervensystem (ANS). Verwendung eines Biofeedbacksystems, dem emWave® ProPlus, um sowohl diese Zusammenhänge sichtbar zu machen als auch die Trainingserfolge.

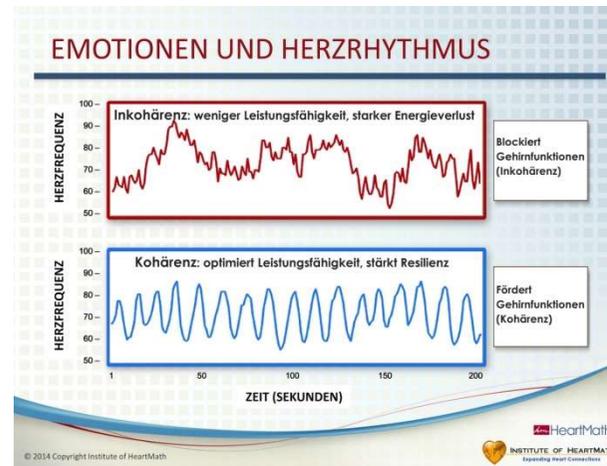


Abbildung mit freundlicher Genehmigung von HeartMath® Deutschland



## Ergebnis



Gestärkte Resilienz, einhergehend mit einer Verbesserung der Emotionsregulation, messbar mit höheren Herzkohärenz-Werten, verbunden mit dem optimalen Zusammenspiel zwischen Para-Sympathikus und Sympathikus – Indikatoren für unsere Gesundheit.

Diese und weitere Inhalte des TIR® TRAINING Methodenkoffers sind von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) – Spitzenverband – mit Weiterbildungspunkten für den Certified Disability Management Professional (CDMP) anerkannt.

## Angebot

Resilienz-Trainings / Stressprävention  
Emotionsregulation (Angst, Aggression, Depression, Trauer)  
Schmerzen, Traumata  
Selbstsicherheitstraining  
Konzentration & Lernen/ Hyperaktivität  
Seminare / Einzelsitzungen

Beratung für die Physikalische Gefäßtherapie Bemer®

