



emotionen in balance

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).

Dr. phil. Susan Schmidt

Studium:

M.A. Sozialverhaltenswissenschaften

Promotion:

Angewandte Psychologie

Spezialisierungen

Steckbrief:

Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Fachberaterin

HeartMath®

Therapeutin, Trainerin (zert.)

Coach (liz.)

Tellington-TTouch®

Practitioner – P2 (Hunde)

Tiergestützte Therapie, Pädagogik &

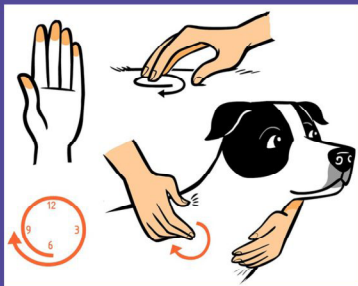
Fördermaßnahmen (ISAAT) / Fachkraft

Tellington-Touch® 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(c) 2012, www.makeyourdogsmile.net



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, Herzrhythmus, Herz-Hirn sowie dem autonomen Nervensystem (ANS).

Verwendung eines Biofeedbacksystems, dem emWave®ProPlus, um sowohl diese Zusammenhänge sichtbar zu machen als auch die Trainingserfolge.

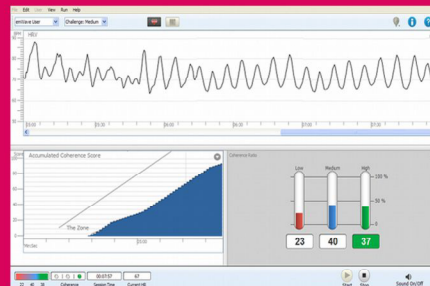


Abbildung mit freundlicher Genehmigung von HeartMath(r) Deutschland, www.heartmathdeutschland.de



Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® stimuliert durch ein spezifisches elektromagnetisches Signal die eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und verbessert dadurch wissenschaftlich nachweisbar die Mikrozirkulation. Die BEMER-Sets werden weltweit erfolgreich eingesetzt.

Möchtest du mehr über die Bedeutung einer optimalen Mikrozirkulation wissen und erfahren, wie Du diese mit der Physikalischen Gefäßtherapie BEMER® anregen kannst?

Dann besuche doch auch meine BEMER Partner-Seite – unter:

<https://schmidt.bemergroup.com>

Angebot

- BEMER Anwendung bis zu 8 Wochen einfach ausprobieren
- Resilienz Trainings mit allen 3 Methoden

