

Stress hat unendlich viele Erscheinungsformen und wird sehr individuell empfunden.

Es gibt Menschen, die vollbringen erst unter Stress richtige Höchstleistungen.

Viele jedoch erfahren unter Stress körperliche Beeinträchtigungen, anderen wiederum schlägt er auf die Stimmung oder das Gemüt. So individuell das Erleben, so einzigartig sollte auch der Umgang mit Stress sein. Wenn er die Lebensqualität mindert, wenn Hilflosigkeit entsteht, weil man glaubt, das Ergebnis bestimmter Ereignisse nicht mehr beeinflussen zu können, keine Wahl mehr zu haben, dann wird es Zeit, etwas zu unternehmen.

Wir arbeiten mit dem sogenannten Biofeedback-Verfahren (Muskeltest) und nach dem One-Brain-System[®], um den Körper als direkte Informationsquelle für Ursache und Lösung von stressbedingten Lebenssituationen zu nutzen. Das Verfahren ist sanft und respektvoll und stellt die Einzigartigkeit eines jeden Klienten in den Mittelpunkt. Die individuelle Lösung unserer Probleme liegt in jedem von uns selbst und kann mit Hilfe des Körperfeedbacks herausgearbeitet werden. So kommen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Die 3 in 1 Methode kann erfolgreich eingesetzt werden, um

- Lernblockaden zu lösen,
- die Konzentrationsfähigkeit zu steigern,
- Entscheidungen aktiv zu treffen,
- Beziehungsthemen zu bearbeiten,
- Konflikte zu bewältigen,
- gewünschte Verhaltensänderungen zu vollziehen.

Bei der Arbeit nach
Three in One Concepts[®]
kann man lernen, auf sich zu achten, zu
hören und sich selbst wieder zu vertrauen.

Lerntraining Stressmanagement



Dörte Almstedt

Consultant Facilitator nach Three in One Concepts®

Auf der Hohlgass 15

66129 Saarbrücken-Bübingen

0173.99 23 354

da@lebenpluslernen.de

www.lebenpluslernen.de

Vereinbaren Sie einfach telefonisch oder per Mail einen Termin und nehmen Sie sich für diesen ca. 90 bis 120 Minuten Zeit.

In dieser Zeit werden wir in einem geschützten Umfeld gemeinsam auf sanfte Art ein Thema Ihrer Wahl nachhaltig bearbeiten.

Falls Sie vorab noch weitere Informationen benötigen, stehe ich Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung.