

Newsletter



Barbara Lerch
Dipl.-Psych., EMDR-Coach, Atemtherapeutin
Praxis für Therapie, Coaching, Training
Tel. 089 - 16 13 02

März 2011

Dies ist der erste Newsletter von Barbara Lerch. In Zukunft erhalten Sie ihn 3 x jährlich. Dieser Newsletter informiert Sie über aktuelle Seminare und Angebote, hält Neuigkeiten aus unserer Praxis sowie nützliche Tipps und Anregungen für Sie bereit.

In dieser Ausgabe:

EMDR Coaching	1
Wussten Sie...	1
Stress- und Burnoutprävention	2
Übung für größere innere Ruhe	2
EMDR Ausbildung	3
EMDR Workshop	3
NLP - Practitioner	4
Das befreite Weib	4

NEU ! EMDR Coaching

Ab sofort bietet unsere Praxis Ihnen EMDR-Coaching. Das Kürzel EMDR steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ und ist eine von der klinischen Psychologin Dr. Francine Shapiro zwischen 1987 und 1991 in Kalifornien entwickelte Methode zur Auflösung von traumatischen Erlebnissen. Wissenschaftliche Studien haben die hohe Wirksamkeit dieses komplexen Verfahrens im-

mer wieder bestätigt. EMDR arbeitet mit bilateraler Stimulation, d.h. mit der Stimulation beider Gehirnhälften, primär über Augenbewegungen, zunehmend auch unter Einbeziehung anderer Sinnesorgane. Ursprünglich mit Erfolg in der Traumatherapie eingesetzt, sind die Möglichkeiten der Anwendung inzwischen vielfältig. Die Methode kommt heute sowohl in Therapie als auch in Coaching und Beratung

zum Einsatz: Bei Phobien, psychosomatischen Beschwerden, Allergien, Angststörungen, Schmerzzuständen, Schlafstörungen, bei Themen wie Trennung, Mobbing, Arbeitsplatzverlust, bei Suchtproblematik, Leistungsblockaden oder Selbstwertproblematik ist EMDR ein probates Verfahren, das zudem wunderbar mit anderen Methoden kombiniert werden kann. Probieren Sie es aus!

Wussten Sie...

... dass die meisten Menschen unsagbar viel Angst haben, vor einem Publikum zu sprechen? Diese Angst rangiert auf einer hierarchischen

Angstskala noch vor Höhenangst, Angst vor Insekten und Kriechtieren, Angst vor finanziellen Schwierigkeiten, Angst vor tiefem

Wasser und Angst vor Krankheit und Tod. Kaum zu glauben, aber wahr. Mit der Übung auf Seite 2 wollen wir Abhilfe schaffen.

Stress- und Burnout-Prävention

Nächste Termine

für das Seminar

Stress- und Burnout-

Prävention:

02./03.04.2011

12./13.11.2011

jew. 10-17 Uhr

Kosten: 220.- €

Schneller, weiter, mehr, besser - wer kennt dieses Hamster- rad, privat oder auch beruflich, nicht?

Überreizung erzeugt auf Dauer Stress und führt im ungünstigen Fall zu einem Burnout. Nichts geht mehr, alle Reserven sind erschöpft, die Batterien sind leer. Lassen Sie es erst gar nicht soweit kommen. Setzen Sie sich aktiv und eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit und für

den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit ein.

Zwei Tage, die sich lohnen!

An diesem Wochenende lernen Sie die 10 häufigsten Stressfallen kennen, Sie erfahren, was für ein Stress-Typ Sie sind, Sie lernen

durch gezielte Reflexionsfragen eigene Verhaltensmuster kennen und entwickeln ggf. Gegenstrategien. Der Einsatz mentaler Techniken sowie gezielte

Entspannungsübungen

helfen Ihnen, in Zukunft Stress zu vermeiden. Ein Burnout-Test, Infos über Auslö-



ser und Symptome von Burnout sowie über gesunde Ernährung sind ein weiterer Bestandteil. Die Übung „Feueratem“ stärkt seelisch und geistig und bietet Schutz.

Übung für größere innere Ruhe

Fingerkuppen-Tango

Diese kleine Übung dient der Zentrierung Ihrer Energie, bringt Sie wieder ins Lot und in innere Harmonie. Sie sitzen entspannt auf einem Stuhl oder Hocker, Ihre Hände liegen locker vor dem Bauch. Falten Sie Ihre Hände und legen Sie Ihre Fingerkuppen aneinander. Kurz bevor Sie einatmen, geben Sie Druck auf alle Fingerkuppen, beim Ausatmen nehmen Sie den Druck weg. Wieder-

holen Sie dies 4-5 mal. Spüren Sie dann nach, beobachten Sie, wie Ihr Atem reagiert. Mit ein wenig Übung werden Sie feststellen, dass Ihr Atem in alle Körperzellen fließt. Der ganze Organismus profitiert davon. Dann variieren Sie die Übung. Legen Sie jetzt die Fingerkuppen von kleinem und Ringfinger aneinander und geben Sie wieder kurz vor Ihrem Einatem Druck. Beim Ausatmen lösen Sie den Druck.

Wiederholen Sie auch diese Sequenz 4-5 mal. Nachspüren und Atem beobachten. Dann legen Sie Ihre Mittelfingerkuppen aneinander und verfahren in gleicher Weise. Danach fahren Sie in dieser Weise mit Daumen und Zeigefinger fort.

Probieren Sie diesen Tango einmal, wenn Sie im Meeting sitzen oder einen Vortrag halten. Sie werden sofort spüren, wie Ihr Atem Sie stärkt.

Viel Erfolg!

Der Tropfen im Meer

mag bisweilen schon

wissen, dass er im Meer

ist, aber selten wohl

weiß er, dass das ganze

Meer auch in ihm ist.

Ananda May

EMDR Ausbildung

Unsere integrierte EMDR-Ausbildung richtet sich an alle TherapeutInnen, Coaches und TrainerInnen, die eine entsprechende Ausbildung absolviert haben und bereits seit längerer Zeit mit KlientInnen arbeiten. Wer an der Weiterentwicklung der eigenen Methodenkompetenz interessiert ist, findet in EMDR ein weites Feld an Möglichkeiten, Methoden miteinander zu kombinieren. EMDR lässt sich beispielsweise gut mit anderen Therapiekonzepten (Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, NLP, tiefenpsychologisch orientierte

Psychotherapie, Gestalttherapie, Körperpsychotherapie) verbinden. EMDR eignet sich auch als zusätzliches Instrument in Coaching-Prozessen. Schon nach wenigen Sitzungen führt EMDR zu spürbaren Veränderungen in Bezug auf Kognitionen, Emotionen und Körpererleben.

In wissenschaftlichen Studien sind immer wieder die hohe Effektivität und anhaltende Wirkung dieser Methode einhellig bestätigt worden.

Aus dem **Inhalt:** Grundlagen der Traumatherapie; Was ist ein Trauma; Wie entsteht es? EMDR in der

Traumatherapie; Wie funktioniert EMDR? Indikation und Kontraindikation; Integration von EMDR in Therapie und Coaching; EMDR-Protokolle: Standard, Angst, Phobie, Einzeltraumatisierung, Schmerz, Trauer, Allergie, Sucht, Verhaltensänderung, Psychosomatik, Behandlung kurz zurückliegender traumatischer Ereignisse. Des Weiteren: kognitives Einweben von Metaphern, Suggestionen und hypnotischen Sprachmustern, CIPBS, Natural Flow, EMDR als Methode zur Alltagsbewältigung und als Zukunftsressource.

Termine:

8 Ausbildungstage,

2x Mo-Do

jew. 10-17 Uhr

26.- 29.9. und

10.-13.10.2011

Ort: München

Kosten: 1.150.- €

In Kooperation mit

Relindis Hasse,

NLP-Lehrtrainerin



EMDR Workshop

Für alle, die sich für EMDR interessieren, diese Methode aber in Theorie und Praxis noch gar nicht kennen, sondern einfach Neugier und Offenheit mitbringen, haben wir diesen Tag entwickelt. Vermittelt werden einfache, wirksame Tech-

niken aus dem großen Fundus von EMDR, die als wertvolle Ressource für die eigene positive Lebensgestaltung und Alltagsbewältigung eingesetzt werden können. Voraussetzungen für die Teilnahme sind Experimentierfreude und Lust auf

persönliche Veränderung und Entfaltung. Aus dem Inhalt: Aufbau und Aktivierung innerer Ressourcen; Methoden psychischer Stabilisierung; EMDR-Elemente als tägliche Übung für größeres Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

EMDR Workshop

Freitag, 13.5.2011

10 -17 Uhr

Ort: München

Kosten: 130 €

NLP - Practitioner

*Unser Leben ist das,
wozu unsere
Gedanken es
machen.*

Marc Aurel

Im Herbst startet eine neue Ausbildung zum NLP-Practitioner, durchgeführt von meiner Praxiskollegin, NLP-Lehrtrainerin und Coach Relindis Hasse. NLP steht für Neuro-Linguistisches Programmieren und bietet einen Werkzeugkoffer voller Techniken und Methoden für das eigene Selbstmanagement und für den Ein-

satz in Coaching und Beratung. Gegenstand ist das subjektive Erleben von Menschen und dessen Veränderbarkeit. Es werden die grundlegenden „Formate“ vorgestellt und praxisnah geübt. Die Zertifizierung erfolgt nach DVNLP.

Termine:
22. - 25.09.
12. - 16.10.
02. - 06.11.

01. - 04.12.2011

Kosten: 1.790.-€
Ort: München

Wer sich nicht gleich für die Ausbildung entscheiden kann, hat die Möglichkeit, am 10./11.9. den Einführungskurs in NLP zu belegen.

Nähere Informationen finden Sie unter www.therapie-hasse.de

Das befreite Weib

Termine:

24.-26.06.2011

02.-04.09.2011

Ort:

Nähe von München

Zeiten:

FR 15 Uhr bis SO 17 Uhr

Kosten: 390.- € zzgl.

Übernachtung und

Vollpension

„Das befreite Weib“ ist ein Persönlichkeitstraining für mehr weibliches Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Eigenliebe. 3 Tage Frauenpower, die Mut machen, das Leben positiv zu verändern, weibliches Potential zur Entfaltung zu bringen und in

Einklang zu kommen mit der eigenen weiblichen Essenz.

Ihre Trainerinnen:

Barbara Lerch und
Birgit Schäfer

Nähere Informationen finden Sie unter

www.das-befreite-weib.de

Liebe Männer, bitte geben Sie diese Information an Frauen, Freundinnen, Gefährtinnen weiter, für die dieses Seminar vielleicht genau das Richtige zur richtigen Zeit bedeuten könnte. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Über Barbara Lerch

Die Privatpraxis der Diplom-Psychologin und Atemtherapeutin Barbara Lerch befindet sich in München Pasing, 5 Minuten von der S-Bahn-Haltestelle "Pasing" entfernt. Barbara Lerch arbeitet mit tiefenpsychologisch orientierter Gesprächstherapie, energetischer Psychotherapie, körperorientierten Verfahren, NLP und EMDR. Sie ist Ausbilderin in der von ihr entwickelten Methode „Atemtransparenz“, EMDR-Coach und gerne gesehene Referentin auf Messen und Kongressen.



*Ich freue mich
auf Sie!
Ihre
Barbara Lerch*



Praxis für Therapie, Coaching und Training

Planegger Straße 9a 81241 München Tel.: 089 - 16 13 02

barbara.lerch@atemtransparenz.de

www.atemtransparenz.de