

Voll auf
Touren arbeiten
in jeder Lage Hoch hinauf
arbeiten kann ein Fluch sein
Im Schnellgang in 10 Minuten! bis zu 40x
schneller Alles im Blick **alles im Griff**
ein Wahnsinnspreis einfach nur Ruhe
finden *hol dir das Wertvollste zurück:*
dein Leben!

Wenn Glut

zu Asche wird...

Die Gefahr von Burnout und stressbedingten Erkrankungen erkennen
und mit Hypnose und Kreativ-Methoden gegensteuern

Ramón Barría Mac Lennan

office@hypno-barria.com

www.hypno-barria.com

Erika Köchl

dasflexibleatelier@gmail.com

www.dasflexibleatelier.blogspot.com

Gruppenpraxis
Friedrichstraße 55/
1070 Wien
€ 280,- pro Person

Ramón Barría
Dipl. u.

Immer mehr Menschen leiden unter Stress und an seinen Folgen. Die Gründe dafür sind mannigfaltig: der Wunsch, Karriere zu machen, ein gutes Einkommen zu haben, Ansehen zu erwerben beispielsweise, aber in Zeiten erhöhten wirtschaftlichen Drucks besonders auch die Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes und die größere Arbeitslast auf den Einzelnen durch Einsparungsmaßnahmen, um nur einige zu nennen.

Wir definieren uns über die Arbeit. Diese Überidentifikation zwingt uns zu Höchstleistungen, die wir mit rationalen Gründen untermauern. Was wirklich hinter diesem übersteigerten Leistungswillen steckt, liegt jedoch weitgehend im Unbewussten, denn dass uns heute noch der verinnerlichte Vater oder die innere Mutter nur um unserer Leistung willen liebt und zu Höchstleistungen antreibt, ist uns meist nicht bewusst. Wir steigern uns, von außen gefordert, von innen angefeuert, in eine Arbeitswut, die über kurz oder lang geradewegs in die Krankheit, manchmal sogar in den Tod führt.

Ich wurde 2013 Opfer dieses Zeitphänomens. Nach 13 Jahren, die ich für meinen Job im Kulturmanagement glühte, hatte mein Körper genug, denn auf meine Vernunft und Rücksichtnahme war nicht mehr zu hoffen, und er ergriff selbst die Initiative. Eine Gehirnblutung beförderte mich ins Koma. Intensivstation, wochenlanger Krankenhaus- und Rehab-Aufenthalt sowie 6 Monate Krankenstand folgten. Meine Beine mussten in 100en Stunden Physio- und Ergotherapie wieder gehen, meine Hände wieder fühlen lernen.

Ich zog daraus die Konsequenzen, kündigte meinen gut bezahlten, sicheren Job, alle warnenden Stimmen in mir und um mich ignorierend, und begann eine Ausbildung zur Kreativtrainerin (mittlerweile abgeschlossen) und Mal- und Gestaltungstherapeutin. In 2-jähriger Gruppen- und Einzelselbsterfahrung mit mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden sowie in Hypnositzungen kam ich langsam auch den bis dahin unbewussten Ursachen meiner übertriebenen Leistungsbereitschaft auf die Spur, eine wahrhaft heilsame Erfahrung! (Erika Köchl, Kreativ-Trainerin)

Als Selbstständiger im EDV Bereich hatte ich über viele Jahre große Verantwortung zu tragen und musste oft bis spät in die Nacht, aber auch am Wochenende und sogar im Urlaub arbeiten. Irgendwann habe ich den Druck nicht mehr ausgehalten und war ausgelaugt. Die Folge waren Burn-Out und beginnende Depression. Hier musste ich die bittere Erfahrung machen, dass die Ärzte mir einfach Antidepressiva verschrieben, also meine Lage sollte mit Medikamenten (mit Nebenwirkungen) behandelt werden. Wie bei vielen Psychotherapien ging es hier nur darum, dass ich meine Arbeit weiter entrichten konnte, also funktionstüchtig bleiben würde. Ich war sehr überrascht darüber, dass viele Menschen in meinem Bekanntenkreis ebenfalls Antidepressiva einnahmen oder in die Psychotherapie gingen.

Ich wollte weder mit Medikamenten noch mit einer langjährigen und kostspieligen Therapie zu tun haben und entschied mich, mein Leben umzukrempeln. Weil ich mir mit Selbsthypnose aus meiner miserablen Lage habe helfen können, entschied ich, die Hypnotiseur-Ausbildung zu machen, um Menschen, die eine schnelle und effiziente Methode zur Prävention oder Heilung benötigen, helfen zu können. (Ramón Barría Mac Lennan, Dipl. Hypnotiseur)

Diese persönlichen Erfahrungen und die Beobachtung, dass in unserem Umfeld immer mehr Menschen an stressbedingten Erkrankungen leiden, haben in uns den Wunsch reifen lassen, uns diesem Thema eingehender zu widmen. Nicht Leistungsmaximierung und Effizienzsteigerung, das Fit-Machen für die Überlastung und die Erhaltung der Funktionstüchtigkeit unter widrigsten Bedingungen können Auswege aus dem Stressdilemma sein. Vielmehr geht es darum, sensibler für die Hilferufe unserer stressgepeinigten Körper und Seelen zu werden, bevor sie zu drastischen Notmaßnahmen wie Burnout, Depression, Herzinfarkt oder Schlaganfall greifen müssen!

Selbstwahrnehmung und Ursachenerkennung

Kombination von Hypnose und kreativen Methoden

Dieses Seminar unterstützt von Stress gefährdete oder beeinträchtigte Menschen dabei, einerseits die inneren, unbewussten Ursachen ihres Stresskomplexes zu entdecken, andererseits durch die Schärfung der Selbstwahrnehmung, den Eintritt in einen Prozess und die Anwendung der in diesem Seminar erlernten Methoden auch bewusst gegenzusteuern.

Methoden:

- Hypnose
- Selbsthypnose
- Kreative Techniken wie Malen, Zeichnen, Modellieren, Collage...
- Entspannungs- und Atemübungen
- Rollenspiel
- Affirmationen

Inhalt:

- *Wie fühlt sich mein Stress an?* Den Stress aufspüren und ihm einen Ausdruck geben
- *Der frühe Vogel fängt den Stress:* Den eigenen Glaubenssätzen auf die Spur kommen
- *Woher kommt mein Stress?* Zwischen äußeren und inneren Ursachen unterscheiden
- *Ersetzen von Triggern:* Wie kann ich mich umprogrammieren?
- *Sich gegen (Selbst-)Überforderung wappnen:* ein Schutzschild gegen (Selbst-) Ausbeutung entwickeln
- *Licht am Horizont:* weiterführende Techniken und Maßnahmen, um das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen

Seminartermin: 29.-30. Oktober 2016

Seminarzeiten: SA und SO 10:00 bis 17:00

Seminarort: Seminarhaus „Mühlenhof“; Gartenzeile 5, 3550 Langenlois
(Niederösterreich)

Kosten: € 280,- pro Person (inkl. Materialien, Seminarunterlagen, Mittagessen und
Kaffeepausen)

Seminarleitung:



Ramón Barría Mac Lennan

Dipl. Hypnotiseur, Mentaltrainer, Kampfsporttrainer, Handballtrainer und Hobby Fotograf. Er lebt und arbeitet in Wien. Seine Themenschwerpunkte sind Burn-Out und Depressionen bzw. mangelnder Selbstwert und Selbstbewusstsein. Im Sportbereich trainiert er die Leistungssteigerung der Sportler.
office@hypno-barria.com
www.hypno-barria.com



Erika Köchl

Pädagogin, Künstlerin, Kulturvermittlerin und Kreativtrainerin, lebt und arbeitet in Langenlois/NÖ und St. Petersburg/Russland. Ihre Themenschwerpunkte sind Kreativität, Umgang mit Stress, Interkulturelles Lernen, Partizipation, sowie ein von Respekt getragener Umgang mit Mensch und Umwelt.
dasflexibleatelier@gmail.com
BLOG: dasflexibleatelier.blogspot.com

Kontakt, weitere Infos und Anmeldung:

www.hypno-barria.com

office@hypno-barria.com

Ramón Barría Mac Lennan

office@hypno-barria.com

www.hypno-barria.com

Erika Köchl

dasflexibleatelier@gmail.com

www.dasflexibleatelier.blogspot.com