Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Impulse im Juli

Der Sommer ist da! Diesen Monat habe ich folgende spannende Themen für
SIE zusammengestellt:

- Blog Artikel: Journaling oder Schreibtherapie:

Eine von mir häufig empfohlene Methode zur Vor- oder Nachbereitung von Sitzungen

- Neuer Selbstmitgefühls-Powernap/ auf meinem YouTube Kanal mit und ohne Musik zur besseren Integration von Sitzungen sowie zur Entspannung zwischendurch

- Blog Artikel: Brandaktuell: Die Probleme der Kinder von Gastarbeitern/Arbeitsmigranten im heutigen Deutschland

- Hörenswert auch im Urlaub: Selbstfreundschaft von Wilhelm Schmid

- Philosophisches zum Lesen & Downloaden

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

Auf Youtube kostenlos für Sie zum Mitmachen: Ruhige Selbstfürsorge: 5 Minuten Powernap

---

Blog Artikel: Journaling oder Schreibtherapie: Durch schriftliche Reflexion zu mehr Fokus, Kreativität und Achtsamkeit

Kann man sich wirklich mit Schreibtherapie oder Journaling selbst helfen?

In diesem Artikel versuche ich meinen Lesern einen Überblick zu diesem Thema zu geben. Inzwischen weiß man durch zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass Schreiben durchaus helfen kann, psychische und physische Krankheiten und Leiden zu lindern.

Die Wirksamkeit einer Schreibtherapie zwar wissenschaftlich nachgewiesen, jedoch individuell verschieden. Ebenso wie nicht jede Psychotherapiemethode oder jeder Psychotherapeut bei jedem Patienten zum gleichen Erfolg führt, erlebt nicht jeder Mensch jede schreibtherapeutische Aktivität als hilfreich.

Hörenswert: Selbstfreundschaft von Wilhelm Schmid

Manchmal ist man von einem Vorleser so begeistert, dass man schaut, was er noch so alle schon vorgelesen hat. So ging es mir gerade mit Jürgen von der Lippe, mit dem ich trotz all seiner Bekanntheit bisher wenig zu tun hatte. Und so fand ich als begeisterte Hörbuch-Hörerin dieses Hör-Buch sogar auf einem der Musikprovider. Mit nur 2 Stunden und 8 Minuten Hördauer ist es schon mal nicht zu lang, aber auch nicht zu kurz. So manche Haushaltstätigkeit lässt sich so deutlich noch mehr genießen, auch beim Autofahren wirken lange Strecken mit einem guten Hörbuch irgendwie immer kürzer.

Probieren Sie es doch einfach mal eine Woche lang aus und entscheiden Sie dann.

Zum Artikel

Blog Artikel: Die Probleme der Kinder von Gastarbeitern/Arbeitsmigranten im heutigen Deutschland

Vermehrt melden sich bei mir inzwischen die erwachsenen und mehr oder weniger gut integrierten Kinder ehemaliger Gastarbeiter/Migranten mit deutlichen Anzeichen von Angst- und Panikattacken, Depressionen und Burnout.

Deshalb möchte ich das Thema einmal ansprechen. Es handelt sich dabei oft, aber nicht nur, um gut ausgebildete Menschen, deren Eltern in ihrer Kindheit oder sogar vor ihrer Geburt durch Anwerbeabkommen von Deutschland mit ihren

Mehr dazu

Philosophisches zum Downloaden:

Zum Download

Heimatländern aus der Türkei, aus Italien oder aus Spanien, Kroatien, Jugoslawien, Griechenland, Marokko und dem Kosovo nach Deutschland kamen, um dort für sich und ihre Familien ein besseres Leben als zuhause zu finden. Viele blieben.

Zum Artikel

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer und einen guten Start in die Woche,

Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de | info@silkeneumaier.de

Impulse im August

Der Sommer ist da! Diesen Monat habe ich folgende spannende Themen für
SIE zusammengestellt:

- Blog Artikel: Über den Coro.na Blues

Die Auswirkungen der Angst auf das kollektive Unterbewusstsein und somit UNS ALLE

- Neuer Selbstmitgefühls-Powernap auf meinem YouTube Kanal mit und ohne Musik zur besseren Integration von Sitzungen sowie zur Entspannung zwischendurch

- Blog Artikel: Über Freunde und Freundschaft im Leben von Anfang bis Ende

- Herzensanliegen: Spendenbericht der Hilfen für Indien und neue Unterstützung

- Hörenswert auch im Urlaub: Unglücklich sein von Wilhelm Schmid - Das Mutmachbuch

- Philosophisches zum Lesen & Downloaden

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

Auf Youtube kostenlos für Sie zum Mitmachen: Ruhige Glückseligkeit: 5 Minuten Powernap

Blog Artikel: Über den Coro.na Blues

Die Auswirkungen der Angst auf das kollektive Unterbewusstsein und somit Angst-Patienten

Das kollektive Unbewusstsein ist ein von Carl Gustav Jung geprägter Begriff für eine unbewusste psychische „Grundstruktur“ des Menschen und meint damit, dass wir alle weit mehr miteinander verbunden sind, als wir sehen oder beweisen können, also unbewusst.

Wenn also die Politik weltweit gemeinsam mit den Medien auf Angst und Panik zur Gesunderhaltung setzt, verraten Sie nicht nur das überaus sinnvolle Prinzip der Salutogenese, ein Rahmenkonzept, das sich seit den 70ern die Krankenkassen zur Gesundheitsförderung zu nutze machten. Einfach gesagt: z.B. Zigarettenwerbung: es nutzt mehr, dem Menschen auf seine Möglichkeiten zur Gesunderhaltung hinzuweisen, als ihm mit schrecklichen Folgen zu drohen.

Warum ist mir das Thema heute wichtig?

Ich arbeite seit Jahren erfolgreich besonders im Bereich Angst- und Panikstörungen mit vielen scheinbar austherapierten Patienten und kann diese Erfahrung sogar recht kurz zusammenfassen: Meist liegt dem ein prägendes Erlebnis von erlebter

Machtlosigkeit/Wertlosigkeit oder eine Familienprägung zugrunde, jedoch ist sich der

Lesenswert: Unglücklichsein von Wilhelm Schmid

Ein Buch, das Mut macht, dem Unglücklichsein seinen Raum zu geben, und das tröstliche Erkenntnisse bereithält.

Macht Glück wirklich dauerhaft glücklich?

Seine Perspektive entlastet die Menschen, die nicht ständig nach Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden streben können. Unglücklichsein, Schmerz und Leid gehören zum Leben und sind ein Teil einer tieferen und ganzheitlichen Erfahrung. Er bietet hier wirkliche Ermutigung. Denn das Glück ist in jedem Haus des Menschen ein Zimmerchen,

Patient dieser Auslöser unbewusst. Seine Psyche ist ständig damit beschäftigt, eine MENTALE Lösung (KONTROLLE) für dieses Problem zu finden, ist überwach auf Symptome fokussiert, die sich genau dadurch endlos steigern. Viele Kollegen versuchen diese Ängste zu verringern, indem sie auf logische Erklärungen setzen, die genau dieses Prinzip verstärken.

Zum Artikel

Blog Artikel: Über Freunde und Freundschaft im Leben von Anfang bis Ende

Freundschaften sind nach unseren Herkunfts- und Kernfamilien unsere wichtigsten Beziehungen. Doch alles, was wirklich wichtig ist, kann sowohl Freude als auch Kummer bringen. Auch über dieses Thema höre ich aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln von meinen Patienten und Coachees Bewegendes. Und deshalb möchte ich es heute einmal aufgreifen.

in das man gelegentlich gern geht, in dem man aber keineswegs ständig verweilen KANN oder SOLL.

Mehr dazu

Philosophisches zum Downloaden:

Zum Artikel

Zum Download

Herzensanliegen: Spendenbericht der Hilfen für Indien

Durch Ihre Unterstützung ist bis heute ist die unglaubliche Summe von 12.120 € eingegangen.

Die Spenden kamen von Chalo! Reisen Gästen, Yoga-Freunden, meiner Familie und Freunden aus der ganzen Welt, sowie sehr engagierten Personen, die die Botschaft weitergetragen haben und so weitere Spender gefunden haben. Danke!

Zum vollständigen Spendenbericht

Hier können sie den nun dreifach heimgesuchten Indern

helfen ->

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer und einen guten Start in die Woche,

Silke Neumaier

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de | info@silkeneumaier.de