

## Manchmal braucht es **einfache Schritte**, um die **Lösung** zu sehen.

Alle reden von Stress, **Burnout** und Co. Viele merken gar nicht, dass der eigene Körper bereits Alarm schlägt und uns beispielsweise mit **Schlafstörungen** zeigen will, dass uns alles zu viel wird.

Gleichzeitig nehmen wir uns **wenig Zeit** für uns selbst, gehen seltener in die Natur und bewegen uns meist nicht so oft, wie wir sollten. Da kommt es schon häufig zur **Negativspirale**, die uns in eine dieser typischen Krankheiten unserer Zeit treibt.

Die gute Nachricht: Die Spirale kann sich auch wieder in die positive Richtung drehen.

Wie? Mit den Elementen von Psychologie in Bewegung:



Paradoxerweise kommen wir durch Bewegung zur Ruhe. Das Spannende ist: Wir wissen alle – Bewegung hilft, Psychologie hilft – reden wir über die optimale Kombination:

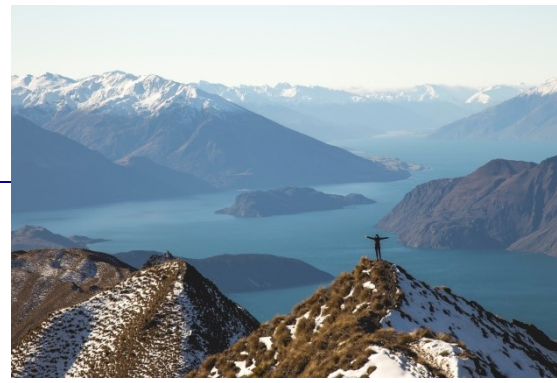
**Reden wir über Psychologie in Bewegung®:**

Denn diese ist **neu**. Diese **wirkt**. Diese **hilft**. Schneller, als man denkt.

Psychologie in Bewegung ist die neue Art von psychologischem Coaching oder psychologischer Behandlung, weil Lösungen in Bewegung und freier Natur einfach schneller fassbar sind.

Schon Sebastian Kneipp sagte: „Die Natur ist die beste Apotheke“ und bereits Aristoteles integrierte das Gehen in seine philosophischen Gespräche.

**Zurück zu den Wurzeln und gleichzeitig auf zu Neuem,  
dabei Zeit & Geld sparen und wieder zu sich selbst finden.**



## Im Überblick

### Für wen ist *Psychologie in Bewegung* optimal geeignet?

Psychologie in Bewegung ist eine ideale Technik sowohl für diejenigen, die bereits Symptome wie Motivationslosigkeit, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit o.a. haben. Aber auch für all diejenigen, die sich davor schützen möchten: Für diese wird Psychologie in Bewegung zum Coaching, um für Herausforderungen gerüstet zu sein.

#### Wenn Symptome schon da sind: Woran erkenne ich, dass ich gefährdet bin?

Bei den meisten psychischen Erkrankungen gibt es ein Warnzeichen: Unseren Schlaf. Wenn dieser über längere Zeit nicht richtig funktioniert, dann macht es Sinn, genauer zu schauen, was die Ursache für die Schlafprobleme ist. Aber auch ungeklärte körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder Schwindelgefühle können Alarmsignale sein.

#### Psychologie in Bewegung auch für Menschen ohne Symptome?

Oft stehen wir vor schwierigen Situationen in unserem Leben und haben das Gefühl nicht, oder nicht schnell genug weiter zu kommen. Sportler nutzen vor scheinbar unüberwindbaren Herausforderungen die Unterstützung von Psychologen, da ihnen bewusst ist, dass unser Gehirn viel mehr leisten kann, als wir nützen. Psychologen sind darauf geschult, dieses ungenutzte Potenzial zum Vorschein zu bringen. Es wird Zeit, dass wir uns das Leben leichter machen und mit professioneller Hilfe schneller zum Ziel kommen.

### Wie läuft *Psychologie in Bewegung* ab?

Nach einem Erstgespräch und der Zieldefinition finden die Einheiten nicht wie gewohnt in einer Praxis statt, sondern in der freien Natur. Sie wählen, ob Sie Ihr 4-Augen-Gespräch mit dem Psychologen bei einem Spaziergang oder einer Wanderung in den Bergen oder auch am Golfplatz absolvieren möchten. Die Dauer und Intensität wird gemeinsam vorab vereinbart.

### Wer steht hinter *Psychologie in Bewegung*?

Psychologie auf höchstem Niveau bedeutet, dass die Coaches/Psychologen auch ausgezeichnet geschult sind. Gesundheitspsychologen mit Zusatzausbildung in Sport-Klinische- und/oder Arbeitspsychologie unterstützen beim Lösungsprozess mit Hilfe einer gezielten Auswahl aus einer Vielzahl an speziellen und praxiserprobten Übungen, die schnelle Antworten finden lassen.

