

BESSER FÜHLEN

10 WOCHEN NERVENSYSTEM-TRAINING FÜR
PERSONALVERANTWORTLICHE

EIN RAUM UM AUS DEM HAMSTERRAD AUSZUSTEIGEN
FÜR MEHR RESILIENZ, AGILITÄT UND KONFLIKTFÄHIGKEIT

TRIGGERS WITH ATTITUDE

IHRE ZIELE

Mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden

Nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement und eine zukunftsfähige Unternehmenskultur gestalten

Selbstsicher auch schwierige Gespräche händeln

Herausfordernde Entscheidungen mit Stärke und Empathie kommunizieren und durchsetzen

Respekt und Vertrauen glaubhaft vermitteln und anziehen

Persönliche Grenzen, Werte und Ziele entwickeln und leben

Überlastungen, Reibungsverluste, unterschwellige Konflikte in der Firma erkennen und behutsam moderieren

Aktiv und kreativ für mehr Beziehungszufriedenheit und Kommunikationsqualität im Job und auch im Leben sorgen

Souverän die eigenen Gedanken und Gefühle einordnen und regulieren für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

DIE LÖSUNG

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung beginnt bei unserem Nervensystem. Hier anzusetzen gleicht einem **Katapult fürs Leben**. Psyche und Persönlichkeit, Empathie, unsere Leistungsfähigkeit und die Qualität unserer Beziehungen korrelieren nachweislich mit dem Grad unserer neuronalen Integration. Und die ist flexibel bis ins hohe Alter!

Jeden Tag zufriedener, fitter und kreativer werden und auch unter Hochdruck kompetente Entscheidungen fällen. Easy.

Für Personalverantwortliche, an die sich die tägliche Vielfalt der Mitmenschen gerne wendet. Dazu braucht es:

	Dein Denken	Dein Fühlen	Dein Sein
heute	STRESS MANAGEMENT	BEZIEHUNGEN	GANZHEITLICHE INTEGRATION
gestern	PERSÖNLICHKEIT	PSYCHE	ATTACHMENT
morgen	KOMPETENZEN UND WERTE	EMOTIONS- REGULATION	WOHLBEFINDEN

DER ABLAUF

Das 10 Wochen-Programm, individualisiert nach ausführlicher Anamnese

WOCHE 1	Deep Dive ins Selbst: wie bin ich hier eigentlich hingekommen?
WOCHE 2	Auftauchen und in die Welt schauen: was brauche ich, was will ich?
WOCHE 3 -5	Denken, Verhalten, Fühlen: analysieren, sortieren und optimieren
WOCHE 6	Struktur: Wie mache ich was in welchem Kontext mit welchem Ziel?
WOCHE 7	Systemische Betrachtung erwartbarer Hürden und Konsequenzen
WOCHE 8	Exkurs: mein Leben ist ja gar nicht nur Beruf
WOCHE 9	Integration der verschiedenen Teildisziplinen in alle Lebensdomänen
WOCHE 10	Systematisierung des Gelernten für die Alltagstauglichkeit

10 Sitzungen á mind. 100 Minuten flexibel terminiert, Doppelsitzungen möglich.

- **jede Woche ein neues, hocheffektives Instrument zur Stressreduktion**
- **mehr als 20 Reflexionsimpulse zu Herausforderungen zwischen den Terminen**
- **9 Werkzeuge für die eigene Topographie: sich selber besser kennen & können**
- **in jeder Sitzung tiefgreifende Methodik zu folgenden Themen**

1

Denken: Wahrnehmung und Bewertungen versteh- und damit veränderbar gestalten

2

Fühlen: zu viel oder zu wenig - den Zugang zu Emotionen aktiv gestalten und regulieren

3

Sein: psychische und physische Stabilität für ein neues Level an Zufriedenheit und Energie.

4

im Heute: direkt anwendbare Psychoedukation und Kommunikationstraining

5

im Gestern: Prägungen und Muster in Konflikten analysieren, erkennen und auflösen

6

fürs Morgen: gesunde Routinen und Selbsterkenntnis; im Reinen mit dem eigenen Leben

DER WEG DAHIN

Interdisziplinär: das beste aus beiden Welten - psychische und physische Gesundheit als angewandte interpersonelle Neurowissenschaft. Die Arbeit direkt an der Wahrnehmung als Schnittstelle zur Realität - mehr Selbstermächtigung ging nie.

Integrativ: Modern und multimodal für nachweislich effektive Integration von Körper, Gehirn und Psyche. Sie erhalten Ihren persönlichen Methodenkoffer für effiziente Emotionsregulation, sichere Beziehungsgestaltung und optimale Kognition - auch und gerade für fordernde Zeiten.

Systemisch: Unverschuldete wie auch selbstgemachte Umstände in hochkomplexen, volatilen sozialen Gefügen geprägt von aktuellen und vergangenen Umwelteinflüssen und den vielen Facetten unseres Selbst - alles bedingt einander.

Zeitgemäß: Nicht wie vor 100 Jahren nur über Probleme reden, auch nicht wie vor 50 Jahren sie mit Aktionsplänen und Konditionierung bezwingen. Sondern sie gehirngerecht anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse wirklich **auf**lösen.

Um so ganzheitlich arbeiten zu können, dauern Termine immer mindestens 100 Minuten. Flexibel, auch als ganzer Nachmittag oder zu Tagesrandzeiten möglich für einen deep dive oder immersiven Workshop. Je nach Thematik und Vorkenntnissen beginnend ab 250€ die Woche, online und vor Ort.

TRIGGERS WITH ATTITUDE

ZUR PERSON

Ich kenn das. Und zwar so richtig - den Druck von oben, die berechtigten (und auch die wilden) Themen, Anforderungen und Sorgen im Umfeld und die kommunikativen und emotionalen Hürden im relationalen Raum.

Fokusthemen:

- Regulation von Stressempfinden und Impulskontrolle
- Reskription von belastenden Erfahrungen und Annahmen über sich selbst
- Resolution emotionaler und gedanklicher Blockaden, Spiralen und Muster



Julia Rathjen

TWA: Triggers With Attitude



Hintergrund in der Kommunikationsstrategie für digitales Marketing, Werbung und Beratung in internationalen Agenturen, Verbänden, KMU und als Begleitung von StartUps. Frei, fest, und mit Personalverantwortung, zuletzt Marketingleitung DGFP



- staatliche Heilerlaubnis für Psychotherapie
- Epigenetik, dt. Gesellschaft für Naturstoffmedizin
- Angewandte Neurowissenschaften (Master Practitioner), Eilert Akademie
- Emotionsregulation emTrace (Level 4/4), Eilert Akademie
- Interpersonelle Neurobiologie, Mindsight Institute
- Business Coaching (IHK)



Chronische Schmerzen, ungesunder Lifestyle, monatelang im Krankenhaus, Depression. Und nun: nichts mehr davon! Seit 2019 erholt im Traumberuf, gefasst sogar im Trauerfall und dankbar und froh, auch wenn gerade alles nervt - denn das wird und darf immer wieder mal so sein.

TRIGGERS WITH ATTITUDE

KONTAKT



www.twa.berlin



twa@athinline.de



0176 - 80114296



online und vor Ort
im Unternehmen



**Ja, die Welt ist manchmal
kaum auszuhalten.**

**Ja, auch wir selbst sind
öfters kaum auszuhalten.**

**Nein, das Level an Ärger,
Erschöpfung, Frustration
oder Betroffenheit ist
hierzu nicht
festgeschrieben.**

Disclaimer: psychische Stabilität ist für die Teilnahme vorausgesetzt und im Zuge der Anamnese festzustellen; für KlientInnen mit psychischer Überbelastung steht die verantwortungsvoll stabilisierende, mittelfristige Begleitung zur Verfügung.

TRIGGERS WITH ATTITUDE