

Dr. Patrick Broome

**„Wie Sie sich hartnäckig weigern,
gestresst zu sein!“**

**„Nicht die Dinge an sich beunruhigen den Menschen,
sondern die Vorstellung von den Dingen.“**



Ob wir ein Ereignis als "stressig" im negativen Sinne erleben, bestimmen wir durch unsere ganz persönliche Bewertung des Ereignisses. Stress ist nicht mehr - aber auch nicht weniger – als die Folge einer „Anpassungsstörung“.

Wir passen uns der Realität durch Interpretationen und Erwartungen falsch an. Unser Körper rüstet sich zu Kampf oder Flucht, wie es bei unseren Vorfahren notwendig war. Fühlen wir uns über längere Zeit in Gefahr und stehen dadurch unter chronischer Anspannung, so kann es zu den unterschiedlichsten psychosomatischen Beschwerden kommen.

Häufig sind Denkgewohnheiten die Ursache dafür, dass auch dann Stress erzeugt wird, wenn er gar nicht notwendig wäre. Gemeinsam werden solche unangemessenen Denkgewohnheiten verdeutlicht und in der Rolle eines Anwalts nach Beweisen für die Richtigkeit dieser Gedanken gefragt.

Im Workshop lernen Sie, irrationale Denkweisen zu erkennen und diese in funktionale Vorstellungen umzuwandeln. Quälende Gefühle wie Wut oder Frustration können abgebaut werden und Sie lernen, auf belastende Situationen mit mehr Gelassenheit zu reagieren.

Denn: Wir schaffen zum großen Teil unsere eigenen gestörten Gedanken und Gefühle selbst, und deshalb haben wir auch die Macht, sie zu kontrollieren und zu ändern – vorausgesetzt, wir akzeptieren diese Einsicht und bemühen uns, sie anzuwenden.

Dr. Patrick Broome

Jahrgang 1968, Diplom-Psychologe, Dr. phil., ärztlich geprüfter Yogalehrer (EYU), Jivamukti-Yogalehrer Diplom (500 hrs. YogaAlliance), Rational-Emotive-Verhaltenstherapie, DeHypno-Therapie und NLP, Direktor des Jivamukti Yoga Center

Dr. Patrick Broome, Clemensstr. 53, 80803München
Tel.: 089-54806996, Mobil:0179-1184477, Email: info@jivamukti-muenchen.de