



Online-Landestag der Psychologie 2020: **Psychologie und Corona: Shutdown und neue Normalität?** am 11. Juli 2020

Veranstaltungen [2] und [9]:

„Innerer Virenschutz“ – Gesundheit von innen heraus stärken mit den Möglichkeiten der Psychologie

Natürlichen Nutzen der Erkenntnisse im Privaten und Beruflichen für sich selbst und andere, Teil 1 und 2

Referentin: Dipl.-Psych. Susanne Spieß

Worum soll es gehen?

Im 1. Teil geht es um das Verstehen und Reflektieren von Zusammenhängen aus Stärken des Immunsystems durch Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Immunologie, Aktivierung der „Selbsteilungskräfte“, Salutogenese und praktischer Nutzen dieser Erkenntnisse für sich selbst, in Coaching, Stressbewältigungsseminaren, Beratungen

Im 2. Teil finden Sie in einer Phantasie-Reise Ihren inneren Ort der Gesundheit und Heilung, können dort auftanken und konkrete Ideen dazu finden, was Sie künftig tun wollen, um Ihre Gesundheit von innen heraus zu stärken.

Wie ist die Arbeitsform?

Teil 1: Interaktiver Vortrag mit Reflexionsfragen und Impulsen

Teil 2: Phantasiereise

Ziele / Am Ende von Teil 1 sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ...

- begeistert davon sein, wieviel wir selbst zu unserer Gesundheit beitragen können sowie wissenschaftlich fundierte, persönlich reflektierte Erkenntnis über den eigenen „inneren Virenschutz“ haben
- Anregungen bekommen haben, wie Sie das Gehörte/Erfahrene für sich persönlich, in Coachings, Stressbewältigungsseminaren, Beratungen, ... einfließen lassen können.

Ziele / Am Ende von Teil 2 sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ...

- in Verbindung sein mit ihrem „inneren Ort der Heilung und Gesundheit“,
- über Ideen verfügen, wie sie die eigene Gesundheit von innen heraus künftig stärken wollen.

Literaturhinweise on- und offline:

Eine Auswahl offline:

Dr. med. Lutz Bannasch, Beate Junginger: Gesunde Psyche – Gesundes Immunsystem: Wie PsychoNeuroimmunologie gegen Stress hilft, Knauer Menssana, 2015

Robert B. Dilts: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit: NLP, Veränderungsarbeit, Junfermann 1993

Gabriele Eßing: Praxis der Neuropsychotherapie: Wie die Psyche das Gehirn formt, dpv 2015

Louise L. Hay: Gesundheit für Körper und Seele: Wie Sie durch mentales Training Ihre Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen, Heyne 1984

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, Knauer 2013

Kirstin Neff: Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden, Kailash, 2012

Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, Droemer 2015

Micheline Rampe: Der R-Faktor: Das Geheimnis unserer inneren Stärke, Bod 2010

Regina Richter, Edeltrud Habib: Das Betriebliche Eingliederungsmanagement: 22 Praxisbeispiele, wbv, 2011

Angelika Rohwetter: Den inneren Kritiker zähmen: Strategien und Übungen für ein gutes Selbstwertgefühl, Klett-Cotta, 2019

Rückriegel, Niklewski, Haupt: Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung, Haufe 2015

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, Was uns krank macht – Was uns heilt: Aufbruch in eine Neue Medizin, Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen, Fischer & Gann, 2016

Martin Seligman: Erlernte Hilflosigkeit, Beltz 1992

Susanne Spieß: Seasoning: Eine ungewöhnliche Reise durch die Jahreszeiten: Impulse für ein erfülltes Leben, Roya Verlag 2003 (Selbstcoaching-Roman zu verschiedenen Aspekten gesunder Selbstführung und wie diese privat und beruflich nutzbar sind. [Leseprobe](#))

Susanne Spieß: Adventskalenderbuch mit 24 märchenhaften Selbstcoaching-Geschichten für Work, Life & Balance mit Illustrationen der Autorin, IPOS Selbstcoaching-Produkte, 2016/2017 [Leseprobe](#)

Peter Spork: Der zweite Code: Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können, Rowolth 2010

Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation, Theseus 199

Eine Auswahl online

[Susanne Spieß: „Hymne an das Toilettenpapier“ zum Stärken der Immunkräfte, März 2020](#)

[Susanne Spieß: IPOS-Inseln der Ruhe: Impulse zum Auftanken, Zentrieren, Klarheit finden 2014/2015](#)

[Susanne Spieß: IPOS-Monats-Impuls: Selbstcoaching-Tools für Führungskräfte und andere an Selbstcoaching Interessierte – hier finden Sie verschiedene Anregungen zum Themenkreis „Gesunde \(Selbst-\)Führung“ 2014-2016](#)

Kontaktadresse / Website:

susanne.spiess@ipos-institut.de/www.ipos-institut.de