



Vorträge

*Hier finden Sie Vorträge von Rita Jung, die sie als Veranstalter buchen können
Termine und Preise auf Anfrage*

Bereits vereinbarte Vorträge, die öffentlich sind, stehen beim jeweiligen Thema

*Kontakt: Telefon: 09503/5000200 oder
rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de*

Hochsensibilität

Hochsensible Personen sehen, hören, riechen, schmecken, spüren und fühlen deutlich mehr und intensiver, als normal Sensible. Die neuro-biologischen Prozesse verlaufen anders. Deshalb sind manche Verhaltensweisen auch keine bewusste Willens-Entscheidung, sondern eine Reaktion auf die vielen Sinneseindrücke. Laut Studien betrifft das etwa 20 Prozent der Menschen.

Diese haben eine weitaus höhere Datenmenge zu erfassen und zu verarbeiten. Das kann leicht zu Über-Stimulation und Reizüberflutung und damit zu Stressreaktionen des autonomen Nervensystems führen.

Zusammenhänge zu kennen und zu nutzen ist von großem Vorteil für alle Beteiligten. Respektvolle Beachtung dieser Erkenntnisse erleichtert das Miteinander.

Aus dem Inhalt:

- Hochsensibilität erkennen
- Testfragen für Erwachsene und Testfragen für Kinder
- Neuro-biologische Zusammenhänge
- Vorteile nutzen, Nachteile vermindern
- Hilfreiches für den Alltag
- Fragen und Antworten

Familien- und Systemaufstellungen

Familien- und Systemaufstellungen zeigen die bestehende Struktur, die Dynamik und das Veränderungspotential von Systemen.

Sie sind eine effektive Möglichkeit bei anstehenden Themen, Entscheidungen, Fragen und Problemen. Sie eignen sich besonders, wenn bisherige Strategien nicht ausreichen.

Größere Zusammenhänge können erkannt und erfahren werden, neue Lösungswege zeigen sich auf.

Diese Methode bietet sich an für hilfreiche Entwicklungen in folgenden Bereichen:

Familie, Beziehungen, Beruf und Berufung, Gesundheit, Symptome, Finanzen, Wohnen, Haustiere, Persönlichkeitsanteile („Inneres Team“) und vieles mehr.

Aus dem Inhalt:

- Wie wird aufgestellt?
- Was sind Systeme?
- Was kann man aufstellen?
- Was kann man damit erreichen?
- Unterschiede bei Gruppen- oder Einzelarbeit
- Fragen und Antworten

Aufstellungen des Inneren Teams

„Höre auf deine innere Stimme!“ Aber wie? Und auf welche?



Was tun, wenn der Verstand etwas anderes will, als das Herz?
Das Bauchgefühl ist zu leise, dafür ist der innere Schweinehund umso lauter?
....dennmanchmal sind wir gar nicht unserer Meinung ☺

Die unterschiedlichen Bedürfnisse der eigenen Persönlichkeit wahrzunehmen, sie auch wertzuschätzen und „unter einen Hut“ zu bekommen, das ist eine Herausforderung und auch eine große Chance.

Die Arbeit mit inneren Anteilen ist dabei sehr hilfreich und als psychotherapeutische Methode auch unter dem Namen: Ego-State-Therapie bekannt

Bei anstehenden Themen steht dann das „Innere Team“ als effektives Handwerkszeug für „Besprechungen“ zur Verfügung.

Humor, Tiefgang und „Erleuchtungsmomente“ sind garantiert

Aus dem Inhalt:

- Das Teile-Modell
- Bewusste Moderation von inneren Dialogen
- Bedürfnisse erkennen und erfüllen
- Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen
- Praktische Tipps für den Alltag

😊 Keine Angst vor der Angst 😊

Kompetenzen entwickeln im Umgang mit der Angst

Angst sichert unser Leben. Sie hat auch viele positive Seiten: Motivation, Ratgeber, Kraft, Konzentration, höchste Aufmerksamkeit, Antrieb, Energie...

Problematisch wird erst ein zu viel an unangemessener Angst, weil das eine ständige, übermäßige Stress-Hormon-Produktion im Körper zur Folge hat und uns nicht mehr zur Ruhe oder zum Schlafen und damit in die Ausgeglichenheit kommen lässt.

In diesem Vortrag erfahren wir etwas über die Entstehung von Angstgefühlen, betrachten unseren individuellen Umgang mit der Angst und erproben verschiedene, angstlösende Techniken auf ihre Wirksamkeit für uns.

Aus dem Inhalt:

- Grundlegende Informationen zur Neurobiologie des Gehirns
- Großer praktischer Teil mit Tipps und Tricks aus Kinesiologie, Aufstellungsarbeit und Pflanzenheilkunde
- Was wirkt wie und warum?
- Was passt zu mir und ist auch umsetzbar im Alltag?

😊 Prüfungsängste meistern 😊

Kompetenzen entwickeln im Umgang mit der Angst

Lernen und sein Wissen zeigen, sollte Spaß machen. Doch Prüfungen sind oft besondere Herausforderungen.

Wenn Angst auftaucht, wird sie fast immer als negative Emotion empfunden - dabei fördert sie in angemessener Form innere Stärken wie Kraft, Motivation, Ausdauer, Antrieb, Energie oder Aufmerksamkeit - sie lässt den Körper sozusagen auf Hochtouren fahren, was gerade bei Prüfungen wichtig ist.



Nur wenn die Angst übermächtig ist und zu viel Raum einnimmt, wirkt sie sich negativ aus: es werden übermäßig Stress-Hormone ausgeschüttet, man kommt nicht mehr zu Ruhe und Ausgeglichenheit, findet keinen Schlaf - die Nerven liegen blank. Bauchschmerzen, Übelkeit und weitere Symptome verhindern die Freude am Lernen. In der Prüfung kommt es zum „black out“.

Doch das lässt sich ändern, indem wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert und welche individuellen Maßnahmen helfen.

Dieser Vortrag ist für betroffene Erwachsene und Jugendliche und für Eltern, die wissen wollen, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

Aus dem Inhalt:

- Hintergründe zu Funktionen unseres Gehirns
- Entstehung von Angstgefühlen
- Stärken und Kompetenzen erkennen und nutzen
- Konkrete Maßnahmen, die helfen