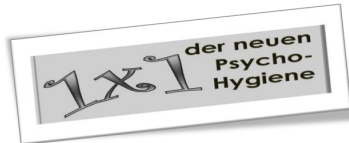


Mit dem 1 x 1 der neuen Psycho-Hygiene - raus aus Nocebo-Effekten ...

Informationsflut, negative Medienmeldungen, Stress, Hetze, Ängste uvm. nähren negative Denkprozesse

Das **überlastet unsere Psyche** und nährt wiederum die Macht der schädigenden Nocebo-Effekte.

Mit dem innovativen und einmaligen ...



lernen Sie Ihre Psyche tagtäglich so selbstverständlich zu reinigen, wie beim täglichen Duschen und Zähne putzen.

Nach dem Training bzw. Coaching:

- ✓ sind Sie geistig und körperlich fitter
- ✓ trotzen Sie schädigenden Nocebo-Effekten
- ✓ kommen **raus aus** Stress, Konflikten und **rein in** Balance und Klarheit sowie Selbstbestimmung uvm.



Training • Coaching

Neu: auch als Webinar buchbar

**Mit intelligentem
Stress- und Konflikt-
management ...**

- **raus aus** Belastung, Stress, Konflikten bzw. Nocebo-Effekten
- **rein in** Verantwortungsfreude, Entscheidungskraft sowie Glück und Erfolg



**... das Intelligente
Stress- & Konflikt-
Management**

Coaching • Training
Supervision



experto
Die Beraterportale

**Monika Harder
Dirk Johns**

... die Nocebo-Experten

Friedrichshafener Str. 83
88131 Lindau
T + 49 (0) 8382-40 95 50
F + 49 (0) 8382-40 95 51
www.nocebo-experte.de
info@nocebo-experte.de



⇒ **Nocebo-Effekte** fangen schon früh durch **äußere Erfahrungen und Prägungen** in unserem Kopf, bzw. bei unserem eigenen Denken und Fühlen an und **werden täglich vermehrt**. Diese inneren Nocebo-Effekte werden dann **auf Mitmenschen** bzw. Situationen projiziert bzw. **übertragen**.

⇒ **In unserem Nocebo-Experten Training** bringen wir, die auf Andere übertragenen Nocebo-Effekt Energien, wieder zu ihrem Ursprung zurück, weil diese nur dort **wirkungsvoll und nachhaltig aufgearbeitet** und aufgelöst werden können.

Das ist **Psycho-Hygiene**, Selbstführung und Selbstverwirklichung auf **höchstem Niveau**.

Hierbei inspirieren und begleiten wir Menschen, damit sie ihre Würde und Respekt - **frei von Nocebo-Effekten** - wieder für sich beanspruchen können.

Nocebo-Kernaussage

Was sind Nocebo-Effekte?

Nocebo-Effekte sind die Macht der selbstschädigenden unbewussten Denkprozesse.



Nocebo-Effekte werden erst seit kurzem beforscht.

Nocebo-Effekte bewirken, dass zum Beispiel Stress, Angst, negative Überzeugungen, Hilflosigkeit uvm. uns belasten.

> **Probleme, Pleiten, Pech und Pannen sind dann die Auswirkungen.**

⇒ **Das muss nicht sein!**

Mit dem 1 x 1 der neuen Psycho-Hygiene - raus aus Nocebo-Effekten ...



Bedarf ...

Psycho-Hygiene ist heutzutage wichtiger denn je. Denn, wie will sich unser Gehirn in dieser schnelllebigen Zeit von täglich einwirkenden negativen Einflüssen erholen? Unsere Psyche will genau so - wie unser Körper - täglich gereinigt werden. Wurde uns das je gelehrt bzw. vorgelebt?

- **Stress, Ärger, Druck, Ängste sowie ständiges Grübeln und Kopfzerbrechen uvm.** wirken sich auf unsere Psyche aus, was wiederum Nocebo-Effekte nährt.
- **Wenn da nur nicht die Anderen wären?!** Pessimismus, üble Laune, Ellenbogenmentalität, Rücksichtslosigkeit, Intrigen, Manipulation, Verleumdung, Konflikte, Unachtsamkeit und zu alledem ständige Horrormeldungen der Medien, lassen uns oft ohnmächtig und hilflos oder auch wütend werden bzw. schuldig fühlen.
- **Konflikte & Stress mit Kollegen und/oder Chef, Schicksalsschläge, private Konflikte,** kritische Arbeits- und Familienverhältnisse, Nörgler, Pessimisten und sonstige Gefühlsterroristen sowie Krankheiten bzw. erschwerte Lebensbedingungen, fordern von uns tagtäglich viel Kraft und Selbstbewusstsein.

Sie lernen ...

- ... die 7 Lebensgrundbedürfnisse, für die Selbstregulierung unserer Psyche
- ... Ursachen und Wirkungen von Placebo- und Nocebo-Effekten
- ... was das Besondere am **neuen 1 x 1 der Psycho-Hygiene** zu bisherigen Angeboten ist
- ... wie unser Gehirn und Körper auf Konflikte, Stress und Ängste reagiert
- ... was Bedürfnisse, Gefühle und Einmischungen im Miteinander auslösen
- ... der 4-Schritte Prozess zur hoch wirksamen und einfachen Selbstführung, um Nocebo-Effekte erkennen, annehmen, klären und steuern zu können
- ... mit dem **InnerCircle-Prozess** innerpsychische, fördernde und blockierende Anteile aufdecken, annehmen und selbstverantwortlich steuern
- ... trübende innere und äußere Wahrnehmungen erkennen und schärfen
- ... sich selbstbefreit und eigenverantwortlich von Meinungen und Projektionen Anderer befreien
- ... wiederholende Gedankenschleifen hinterfragen und auflösen
- ... die **8 Hauptregeln für eine bessere Lebens- und Arbeitsqualität**
- ... praktische und hoch wirksame Übungen - zur Vorbeugung bzw. bei aktivem Stress und Konflikten oder zur Nachbearbeitung



Ziel ...

Sie können nach dem Workshop - mehr und mehr ...

- ✓ das **1 x 1 der Psycho-Hygiene** bewusst einsetzen und umsetzen, äußere Einflüsse und Emotionen in Lösungsprozesse integrieren
- ✓ durch Klarheit beim Denken, leichter Entscheidungen treffen und somit eigene geistige und körperliche Fitness drastisch stärken
- ✓ die wahren Hintergründe von Placebo- und Nocebo-Effekten erkennen und aktive Hilfe-zur-Selbsthilfe leben
- ✓ einfach und hoch wirksam **der Chef seines Lebens** werden sowie klar und beständig selbstbestimmt **glücklich und gesund** leben
- ✓ durch innere Gelassenheit und Balance auf schwierige Kollegen, Mitmenschen, Kinder, Partner etc. in misslichen Situationen vorbildlich und selbstbewusst reagieren sowie aktiv selbständig Lösungsprozesse steuern

Nocebo-Experten-Service aktiv ...



... **zertifizierte wingwave® Kurzzeit-Coachs**
Das **Kurzzeit-Coaching** für Manager, Führungskräfte
und alle, die mehr aus ihrem Leben machen wollen ...



**Monika Harder
& Dirk Johns**
... die Nocebo-
Experten ...

stehen für ...

Spitzenleistung ... Karriere ... **Glück** ...
Freude ... Freiheit ... Träume ... Visionen ...
Teampower ... **Sicherheit** ... Mut ... Erfolg ...
Power ... Optimismus ... Klarheit ... **Freunde** ...
Freizeit ... **Spaß** ... Balance ... Kreativität ...
top Verdienst ... **Fülle** ... zielorientierte Lebenswei-
se ... **Anerkennung** ... Strategien zur Bewälti-
gung von alltäglichen Problemen ... störende Ver-
haltensweisen ... Zuversicht ... mehr Geld bei
weniger Zeitaufwand ... **Selbstbewusstsein** ...
Kompetenz ... Charisma ... Gesundheit ...
Respekt ... Achtung ... Harmonie ... Lernfreude



**Intelligentes Stress- &
Konfliktmanagement mit**

Nocebo-Experte

**Monika Harder
& Dirk Johns**

**Coaching • Training
Supervision**

Friedrichshafener Str. 83
88131 Lindau
T + 49 (0) 8382-40 95 50
F + 49 (0) 8382-40 95 51

www.nocebo-experte.de
info@nocebo-experte.de

Hilfe zur Selbsthilfe über ...



per Telefon 
08382 409550

per E-Mail 
info@nocebo-experte.de

persönlich 
• **in unserem Seminarraum**
• **oder direkt bei Ihnen vor Ort**

Service für ... Nocebo-Effekte Hilfe-zur-Selbsthilfe



... für Firmen

- Beratung . Coaching . Mentoring
- Konfliktmanagement
- Supervision

... für Erwachsene im Beruf und Privat

- persönlich
- in Kleingruppen
- über Telefon und/oder E-Mail
- mit E-Book-/Video-Coaching

... für Studenten, Schüler

- persönlich
- in Kleingruppen
- Schulung und Coaching
- Eltern- und Lehrerberatung