

BESSER FÜHLEN

12 WOCHEN NERVENSYSTEM **HIIT** PROGRAMM
AUF BASIS DER INTERPERSONELLEN NEUROBIOLOGIE

EIN MENTALER RESET FÜR MEHR GELASSENHEIT,
SELBSTWIRKSAMKEIT UND EMOTIONALE INTELLIGENZ

athinline

DU

Du bist unzufrieden, reizbar oder empfindlich

Du schläfst schlecht, bewegst dich zu wenig, grübelst zu viel oder sabotierst dich ständig selbst

Du brauchst zu oft: Kaffee, Zucker, Upper, Downer oder Bestätigung von Anderen

Du tust zu wenig: in Bezug auf Grenzen, Werte oder Ziele oder für die Qualität der Beziehungen in Deinem Leben

Dafür zu viel: Trinken, Rauchen, Arbeiten, Feiern, Putzen, übermäßiger Sport, strenge Diäten, soziale Medien, Aufopferung in Beziehungen, Wutausbrüche, Pokern, ...

Du willst gesundheitlich das große Ganze sehen: Verdauungsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Hautausschläge, Bluthochdruck, schwaches Immunsystem sind Zeichen der Dysregulation des Nervensystems

Du bist bereit, Dich unbequemen Wahrheiten zu stellen und Du bist auch bereit, dabei Deinen Körper und Atem zu benutzen

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!

Mit kompetenter, gehirngerechter Nutzung von Körper und Geist die biopsychosozialen Zusammenhänge durchdringen.

Mentale Klarheit, relationale Handlungsfähigkeit und mehr Gesundheit, Kreativität und Freude in den Lebensdomänen:

	Denken	Fühlen	Sein
heute	STRESS MANAGEMENT	BEZIEHUNGEN	GANZHEITLICHE INTEGRATION
gestern	PERSÖN- LICHKEIT	PSYCHE	ATTACHMENT
morgen	KOMPETENZEN UND WERTE	EMOTIONS- REGULATION	EPIGENETIK

DAS PROGRAMM

- 1+2 Deep Dive in Selbst: wie bin ich hier hingekommen?
- 3 Auftauchen: was brauche und was will ich?
- 4-6 Kognition und Emotion: analysieren, sortieren, optimieren
- 7 Öffnen, hinterfragen, annehmen: Wahrnehmungsroutinen, Ego States und blinde Flecken
- 8 Reskriptive Arbeit und Rekonsolidierung
- 9 Struktur: was mache ich wozu in welchem Kontext
- 10 Systemische Betrachtung erwartbarer und möglicher Hürden und Konsequenzen im relationalen Raum
- 11 Anwendungskonzept
- 12 Integration

nach ausführlicher Anamnese an Deine Bedürfnisse angepasst

Jede Sitzung umfasst multimodulare Tools aus somatischen Therapien, Sozialpsychologie, Kommunikationsstrategie und narrativer Arbeit unter Einbeziehung wissenschaftlicher Erkenntnisse der Anthropologie, Neurobiologie und Epigenetik für einen ganzheitlichen, zutiefst humanistischen und lösungsorientierten Ansatz.

DIE METHODIK

Interdisziplinär: das beste aus beiden Welten - psychische und physische Gesundheit der angewandten interpersonellen Neurowissenschaft. Nachhaltige Arbeit direkt an der Wahrnehmung, unserer Schnittstelle zur Realität.

Integrativ: Moderne Arbeitsweise für nachweislich effektive Integration von Körper, Gehirn und Psyche mit einem 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 durch aktuelle und vergangene Umwelteinflüsse und den vielen Facetten des Selbst geprägt. Alles bedingt einander.

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

Um so ganzheitlich arbeiten zu können, dauern Termine immer mindestens 100 Minuten. Flexibel, auch als ganzer Nachmittag an Wochenenden möglich zB für einen immersiven Workshop. Online und vor Ort.

ZUR PERSON

Ich kenn das – die Unzufriedenheit mit den Umständen, dem Körper, dem Beruf, der Beziehung oder dem Konsum. Die immer gleichen Muster im Zwischenmenschlichen und diese unschöne, subtile Gewissheit, dass Veränderung notwendig ist.

Deshalb: Vergangenheit aufgearbeitet, Wissenschaft dahinter studiert und: tadah! Dinge verändert. So wie es vielen Anderen mit Hilfe dieser Arbeit auch gelingt.



Julia Rathjen

TWA: Triggers With Attitude



Hintergrund in der Kommunikationsstrategie. Über eine Dekade digitales Marketing, Werbung und Beratung in internationalen Agenturen, Verbänden, KMU und als beratende Begleitung von StartUps. Frei, fest, und mit Personalverantwortung.



- 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.

DAS PASST FÜR DICH

Du hast eine konkrete Herausforderung oder eine hohe allgemeine Unzufriedenheit*. Du bist bereit Zeit und Energie zu investieren und willst Dinge wirklich angehen. Zum Beispiel

- zu Beginn einer neuen Phase und Rolle im Leben (Elternschaft, neuer Job, Ruhestand, Heirat, Auswandern)
- zur Verarbeitung einer schmerzhaften Erfahrung
- zur Selbstentwicklung nach einem Verlust (eines geliebten Menschen, Arbeitgebers oder eines Traums, der realistisch nicht mehr wahr werden wird)
- für die Auflösung (innerer und zwischenmenschlicher) Konflikte und Blockaden
- Änderung Deines Verhaltens – Selbstsabotage, lähmender Perfektionismus, Prokrastination, Problemen mit der Impulskontrolle oder dem exzessiven Lebenswandel

Optional für KlientInnen in Berlin: Zusammenarbeit mit einem hochversierten Osteopathen bei Haltungs-/Spannungsthema, sensomotorischen + entwicklungsphysiologischen Problemen.

*Haftungsausschluss: Psychische Stabilität ist Voraussetzung zur Teilnahme und wird im Rahmen der Anamnese festgestellt, für KlientInnen mit psychischer Überlastung steht eine verantwortungsvolle, stabilisierende Beratung in flexiblen und mittelfristigen Formaten zur Verfügung, siehe Kontakt.

DANN LOS

Nach dem kostenlosen Erstgespräch (20 - 30 Minuten per Telefon oder Zoom) kannst Du einschätzen, ob Du Dich mit mir wohlfühlst. Du erzählst Deine Geschichte und ersten Ziele für die Zusammenarbeit. Abhängig von Anforderungen, Zeitplan und dem Level an Vorerfahrung sind Taktung und Preis flexibel.

1 Sitzung pro Woche für 12 Wochen
2 Sitzungen pro Woche für 12 Wochen

oder als erweiterte Version mit 2 Sitzungen pro Monat für 24 Wochen verfügbar, wobei bei jedem Termin an diesen Säulen der Existenz gearbeitet wird:

- 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 Kommunikationstrainings
- 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



tw@athinline.de



0176 - 80114296



online & in Berlin, Weißensee



athinline.berlin