

 **Psychologie und Psychotherapie**

## Glaubenssätze – Der Schlüssel zur mentalen Gesundheit

In der modernen Welt stehen viele Menschen vor grossen Herausforderungen, nicht nur im Aussen, sondern auch in ihrem Inneren.

Negative und schädliche Glaubenssätze, oft unbewusst in Kindheit und Jugend übernommen, tragen zu diesen Herausforderungen bei.

Das Tagesseminar 'Glaubenssätze – Der Schlüssel zur mentalen Gesundheit' bietet Ihnen die Möglichkeit, diese hinderlichen Überzeugungen zu erkennen und nachhaltig zu verändern.

Während des Seminars werden Sie Ihre eigenen Glaubenssätze kennenlernen, deren Ursprung verstehen und erfahren, wie Sie diese individuell und zielgerichtet auflösen können. Sie lernen, wie Sie negative Glaubenssätze umkehren und dabei ihren individuellen und biografischen Bezug berücksichtigen – eine Methode, die bei den meisten anderen Anbietern nicht berücksichtigt wird. Zudem lernen Sie eine Technik, um neue, positive Glaubenssätze innerhalb weniger Wochen in Ihrem Bewusstsein zu verankern.

Durch die Stärkung Ihrer mentalen Gesundheit schaffen Sie die Basis für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben. Entdecken Sie, wie Sie mit den richtigen Glaubenssätzen ein erfüllteres Leben führen können.

In diesem Seminar werden Sie:

- Ihre eigenen Glaubenssätze kennenlernen, deren Ursprung verstehen und erfahren, wie Sie diese individuell und zielgerichtet auflösen können.
- Lernen, wie Sie negative Glaubenssätze umkehren und dabei den individuellen und biografischen Bezug berücksichtigen.
- Eine Methodik entwickeln, um neue, positive Glaubenssätze innerhalb weniger Wochen in Ihrem Bewusstsein zu verankern.
- Ihre mentale Gesundheit stärken und die Basis für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben schaffen.

Mit diesen hier erlernten Methoden und Ihren eigenen Erfahrungen können Sie die Klienten/innen Ihrer Beratungs- oder Heilpraktiker-Praxis noch besser fördern.

Dieses Seminar ist für psychologisch, pädagogisch Tätige, Berater/innen und Heilpraktiker/innen und am Thema interessierten Personengruppen geeignet.

### Termin

Sa, 04.07.2026  
10:00-19:00 Uhr

### Preis

210,00 CHF

### Schule

Paracelsus Schule Zürich  
Grünhaldenstrasse 6  
8050 Zürich  
Tel. +41 43 960 2000

### Seminarnummer

SSA7092040726

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 04.02.2026

### Dozent

#### Marco Gerhards

Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.