

Der innere Schweinehund als Freund?

Wir kennen ihn als Verhinderer, der uns passiv macht, wenn wir Vorsätze umsetzen wollen. Anstatt unseren Plan einzuhalten, weichen wir aus und ernten dafür ein schlechtes Gewissen. Dieses raubt uns Energie und ein Teufelskreis entsteht.

Dr. Julius Kuhl, Persönlichkeitsforscher an der Universität Osnabrück, zeigt auf, dass sich der innere Schweinehund immer dann meldet, wenn wir schlechte Gefühle erwarten. Die Handlungshemmung, wie Kuhl es nennt, ist ein angelernter Mechanismus. Er will uns vor schlechten Gefühlen beschützen.

Das Gute an diesem Mechanismus: Er ist angelernt und kann deshalb auch wieder verlernt werden. Der Trick da-

bei ist, neben dem bewussten Verstand auch unser intelligentes Unbewusstes mit ins Boot zu holen.

Die Lerntherapie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die im Teufelskreis des Aufschiebens stecken, effizient zu unterstützen. Mit den Handlungsabläufen des Zürcher Ressourcenmodells hat die Lerntherapie ein griffiges Instrument, mit dem der Mensch seine ureigenen Kraftressourcen aktivieren kann. Zielorientiertes Handeln wird möglich und aus dem inneren Schweinehund wird ein gut mitarbeitender und wachsamer Freund.

Die berufsbegleitende Weiterbildung zur dipl. Lerntherapeutin/zum dipl. Lerntherapeuten ILT wird ausschliesslich vom Institut für Lerntherapie angeboten.

Aufgrund der Kollektivmitgliedschaft des ILT beim durch das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation anerkannten Dachverband SGFB können dipl. LerntherapeutInnen die Höhere Fachprüfung Psychosoziale BeraterIn SGfB absolvieren.

Im März 2017 startet ein neuer Studiengang.

Informationen unter:
www.ilt-lerntherapie.ch

Lerntherapiepraxis im Schmidlihof 6 in Binningen

Gisèle Bruederlin, 061 421 48 44
lerntherapiebruederlin.ch

Romana Furrer, 078 802 26 47
leichterlernen.net




Romana Furrer
Dipl. Lerntherapeutin ILT / SVLT

Lerntherapie
www.leichterlernen.net
romana.furrer@gmail.com
Schmidlihof 6 4102 Binningen
078 802 26 47

Gisèle Bruederlin-Deyer Praxis für Lerntherapie

**dipl. Heilpädagogin
dipl. Lerntherapeutin ILT**

**Diagnostik
Lerntechnik
Dyskalkulietherapie
Persönlichkeitsentwicklung**

**Schmidlihof 6
4102 Binningen
Tel. 061 421 48 44
g.bruederlin@bluewin.ch
www.lerntherapiebruederlin.ch**