

Sophrologie & psychische Gesundheit

Was ?

Etymologie: Der Begriff Sophrologie kommt aus dem Altgriechischen

SOS: Harmonie, Frieden, Weisheit (von Sophia)

PHREN: Geist, Bewusstsein, Gehirn, Herz

LOGOS: Wissenschaft, Übung, Rede

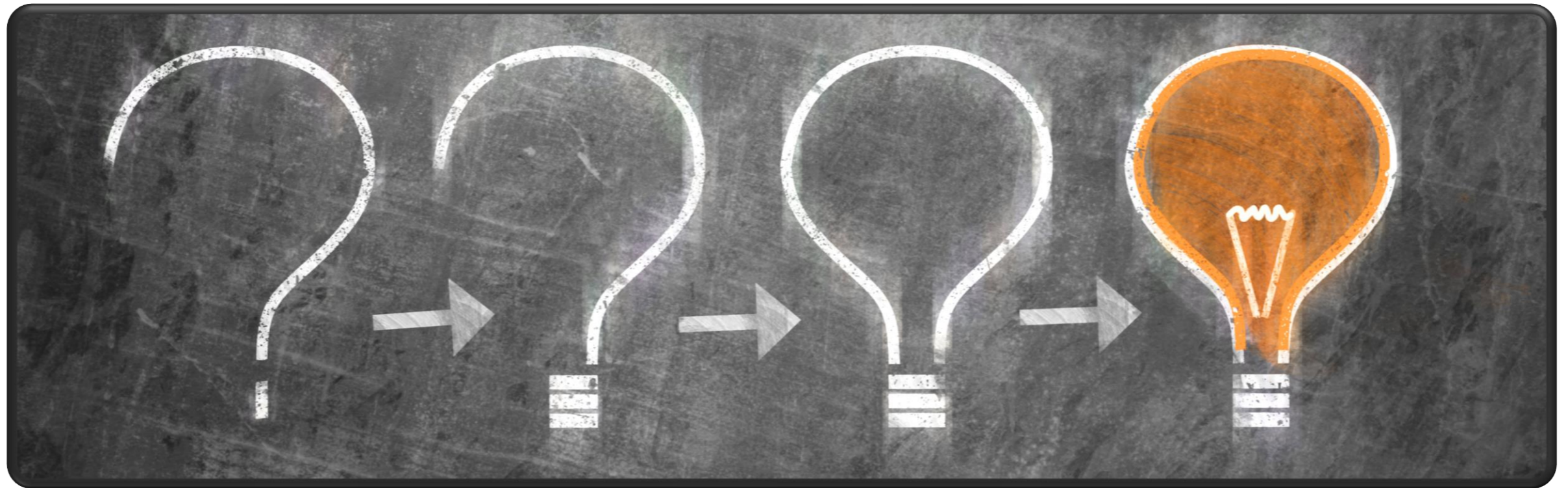
Die Sophrologie ist das Studium der Harmonie des Bewusstseins und der existentiellen Werte.

Einflüsse



Wie ?

- In Gruppen-/ oder Einzelsitzungen
- Z.B. das Körperbewusstsein aktivieren
- Der phänomenologische Blick oder: „ Wie zeigen sich die Sachen meinem Bewusstsein“?
- Die eigenen Fähigkeiten stärken



Wo ?

Indikationen für die Sophrologie

zur Stressbewältigung und als Burnout Prävention

bei Schlafproblemen

zur Schmerzverminderung (z.B. bei der Geburtsvorbereitung)

Bei Depressionen (mit schulmedizinischer Begleitung)

Zur Unterstützung bei psychosomatischen und chronischen Krankheiten

Zur mentalen Vorbereitung vor Prüfungen, sportlichen Wettkämpfen oder Konzerten

Zur Steigerung des Selbstvertrauens und der Vitalität

Links

Berufsverband der Schweizer Sophrologen:

<https://sophrologiesuisse.ch>

Schwierige Situationen meistern, Erfahrungsberichte:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTWR71PxIbw>

Schweizerische Ärztezeitung:

<https://saez.ch/article/doi/saez.2018.06547/>

Interview zum Thema "Sophrologie, was ist das?":

www.youtube.com/watch?v=vG4T28lzz_0

Hebammen-Fachmagazin:

obstetrica.hebamme.ch/de/profiles/3f957b8ee011-obstetrica/editions/obstetrica-1-2-2021/pages/page/16