



Marit Steinkopf

Integraler/Systemischer Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin (u.a. EFT)

Mit der Klopfakupressurmethode den eigenen Humor (re-)aktivieren und die Ressourcen des Lachens neu erleben.

Humor, Schmunzeln und Lachen kennen keinen Stress – sie stärken das Immunsystem und haben eine stressabbauende Wirkung. Ein wahrhaft von Herzen kommendes Lachen als ressourcenvolle Kraftquelle eines selbstbestimmten Lebens schafft Erleichterung, die scheinbar unüberwindbaren Herausforderungen einen heilsamen Perspektivwechsel ermöglicht. In als besonders stressreich empfundenen Lebenssituationen wird der eigene Humor gleichwohl nicht selten in den Ruhestand versetzt und darf dann auf unbestimmte Zeit ein Schattendasein fristen. Mit der Klopfakupressurmethode lässt sich Humor (wieder) herauszukitzeln, humorvolle Leichtigkeit zum Pulsieren bringen, der Alltag entspannen – dies gleichermassen in der Selbstanwendung, im Coaching sowie im therapeutisch-medizinischen Kontext.