

Wissenswertes zum Simonton-Intensiv-Seminar

Nehmen Sie eine Auszeit vom Alltag, um sich Ihrem persönlichen Genesungsweg zu widmen und das komplette Trainingsprogramm von Dr. Simonton anzuwenden. In landschaftlich schönen Gegenden machen wir „Urlaub von der Krankheit“, denn unser gemeinsames Thema ist Ihre Gesundheit. Sie sind eingeladen, zusammen mit einer für Sie wohltuenden und vertrauten Person teilzunehmen. Wir machen Sie mit den Techniken der Simonton-Methode bekannt und helfen Ihnen, diese zu Hause anzuwenden.

Die wichtigsten angewandten Techniken sind die „Visualisierung oder Imagination“, die „Umwandlung ungesunder innerer Überzeugungen“, geführte Meditationen, moderierte Gespräche, Gedankenaustausch und sanfte Körperübungen.

Um Sie in dem Seminar individuell zu unterstützen, arbeiten wir mit 2 bis 9 Patienten und ihren Begleitpersonen im Plenum, in Kleingruppen, Einzel- und Paargesprächen. Geleitet wird das Seminar von Cornelia Kaspar und ihrem Therapeuten-Team.

Nähere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.simonton.eu

Rückmeldung einer Teilnehmerin:

„Ich werde das Seminar auf jeden Fall weiterempfehlen, weil die Ressourcen-Orientierung authentisch wirkt und deshalb für mich und meinen Mann anregende Wirkung hat. Wir können die Techniken auf unsere Situation anwenden.“

Kontakt



Simonton Center Europe
Cornelia I. Kaspar

Falkensteinstr. 1
79102 Freiburg

Telefon +49 (0)7375 922 355
Mobil +49 (0)178 458 6163

Mail info@simonton.eu
Web www.simonton.eu

Literaturempfehlungen

„Wieder gesund werden“

Rowohlt ISBN 978-3499611896

von O. Carl Simonton und Stephanie Matthews Simonton

„Auf dem Wege der Besserung“

Rowohlt ISBN 978-3499611605

von O. Carl Simonton und Reid M. Henson

„Die Simonton Methode“

Rowohlt ISBN 098-3-499-62989-1
auch als ebook erhältlich

von Cornelia I. Kaspar

Die Simonton Methode

- Selbstheilungskräfte stärken
- Neue Wege ins Leben finden

Für Menschen mit ernsthaften
Erkrankungen und ihre Angehörigen



Selbstheilungskräfte stärken mit der Simonton-Methode

Die Simonton Methode ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit Krebs und anderen ernsthaften Erkrankungen, die neben und nach ihrer medizinischen Behandlung etwas tun möchten, um ihren Genesungsprozess zu unterstützen und die Wirksamkeit ihrer Behandlung zu stärken.

Der Radiologe und Pionier der Psychoonkologie Dr. O. Carl Simonton lehrte sein psychosoziales Trainingsprogramm in über 40 Jahren und half tausenden von Krebspatienten mit seinen Büchern und Seminaren, aktiv an ihrem Genesungsprozess teilzunehmen. Die Methodik basiert auf der in der Placebo-Forschung wissenschaftlich belegten Erkenntnis, dass die Erwartungshaltung, Gefühle und Lebensstil wesentlichen Einfluss haben auf Genesungsprozesse. Wir können diese Faktoren nutzen, um die Mechanismen des Immunsystems und die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen und ihrer Nebenwirkungen positiv zu beeinflussen.

Ziel des Programmes ist, Erkrankte darin zu bestärken, ihrer Situation in Autonomie mit Achtsamkeit, Hoffnung und Vertrauen zu begegnen und ihre „gefühlte Lebensqualität“ zu steigern. Damit regen sie gleichzeitig ihr Immunsystem an.



Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe

Die Simonton-Methode wird in Vorträgen, Seminaren, Gruppen-, Paar- und Einzelgesprächen angeboten. Das Herzstück der Simonton-Methode bildet das geschützte Format des „Simonton-Intensiv-Seminars“ durch dazu autorisierte Simonton Trainer (SCE).

Die Simonton-Therapeuten des Simonton Centers Europe sind durch das Simonton Cancer Center (SCC) ausgebildet und verpflichten sich, das von Dr. Simonton entwickelte Trainingsprogramm entsprechend seinen Qualitätsstandards weiter zu geben, unter Supervision zu arbeiten und sich im gegenseitigen Austausch regelmäßig weiter zu bilden.

Leitung

Frau Cornelia I. Kaspar, Psychoonkologin, Simonton Lehr-Therapeutin und Director des SCE wendet die Simonton-Methode seit 1992 in ihrer täglichen Beratungs- und Seminararbeit mit Krebspatienten und ihren Angehörigen an.

Sie wurde von Dr. O. Carl Simonton ausgebildet und arbeitete 13 Jahre lang als Mitglied seines Therapeutenteams mit ihm eng zusammen. Von Dr. Simonton autorisiert führt sie seit 2009 zusammen mit ihrem Team die Simonton-Intensiv-Seminare durch, bildet Simonton-Therapeuten (SCE) aus und hat das neueste Simonton-Buch „Die Simonton Methode“ verfasst (Rowohlt 2015, ISBN 098-3-499-62989-1).



Themen aus dem Simonton Trainingsprogramm

- Gute Gründe zu leben
- Kreativ Visualisieren – die Vorstellungskraft nutzen zur Unterstützung der Genesung
- Aus den persönlichen Ressourcen Kraft schöpfen
- Die Freude als Medizin nutzen
- Negative Stressmuster erkennen und verändern
- Mehr so leben, wie es mir und meinen wahren Bedürfnissen entspricht
- Angst und der gesunde Umgang damit
- Hoffnung und Vertrauen und stärken
- Plane, als würdest Du ewig leben und sei bereit, heute zu sterben
- Ich und mein Unterstützungssystem
- Eine wünschenswerte Zukunft gestalten

