

## DDR. PETER WEHLE



DDR. PETER WEHLE,

KLINISCHER PSYCHOLOGE UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGE

**Wählen Sie aus zwischen:**

"Ich bin der Autor meines Lebens" - Selbstkompetenz **oder**

"Mein Spiegel!! Mein Essen und ich" - gesundes Essverhalten.

### DDR. PETER WEHLE, KLINISCHER UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGE

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

"Ich bin der Autor meines Lebens" – Selbstkompetenz

- 4 Einheiten zu je 60 Minuten:
- Ausführliche Anamnese (Gespräch/Test-Diagnostik)
- Erkennen vorhandener Möglichkeiten aktiver Selbstkompetenz
- Schaffung neuer – selbstbestimmter – Freiräume
- Alte Muster erkennen und verändern
- Trainieren/Verinnerlichen der neuen Denk-Modelle
- Vertiefung der neuen Denk-Modelle
- Mein ganz persönliches "Schreibgerät der eigenen Biographie"

#### ODER

"Mein Spiegel!! Mein Essen und ich" – gesundes Essverhalten

- 4 Einheiten zu je 60 Minuten:
- Ausführliche Anamnese (Gespräch/Test-Diagnostik)
- Formulierung des Ziels
- Festlegung der notwendigen Schritte
- Möglichkeiten zur Änderung negativer Rahmenbedingungen
- Motivations-Strategien
- Nach der ersten Etappe ... Erfolge und Erfahrungen
- Neue (Selbst)Erkenntnisse ... was folgt daraus?
- Motivations-Training
- Evaluierung
- Ausblick und Empfehlungen

#### ADRESS

Johann-Strauß-Gasse 33/18  
1040 Wien  
Austria  
<http://www.psychologe-wehle.at>