Therapiemethoden

Anwendungsbereiche des profilax®-Modells

Anwendungsbereiche von profilax®

1. Der Körper und die Wahrnehmung

Analysieren Ihrer individuellen körperlichen Konstitution

- Stellung der Gelenke und Körperabschnitte zueinander
- Körperliche Beschwerden und Schmerzlokalisation (falls vorhanden)
- Schärfen und Erweitern der eigenen Wahrnehmung

Ziel: → Ursachenklärung von Symptomen auf körperlicher Ebene in enger Zusammenarbeit mit Ärzten
→ Vermeiden von Folgeschäden
→ Lindern oder Aufheben der körperlichen Beeinträchtigungen

Physiologisches Basistraining zur Gesunderhaltung

- Entspannungs- und Dehnungsübungen für den Alltag
- Individuelles Aufbautraining des funktionellen Systems

Ziel: → Beschwerden oder Schmerzen vermeiden und auflösen
→ Voraussetzungen schaffen für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden

2. Berufliches und privates Umfeld

- Beobachten und Gestalten Ihres Umfeldes unter Berücksichtigung Ihrer Beschwerden
- Arbeitsplatzanpassung und -optimierung
- Raum- und Zeitmanagement
- Entwickeln eines individuellen und zeitlich praktikablen körperlichen Trainings im Alltag (Kurzprogramm)

Ziel: → Belastungen gezielt verringern
→ Symptomprophylaxe
→ zurückführen in einen einsatzfähigen Zustand

3. Die emotional-kognitive Einheit

- Bewusstmachen der körperlichen Symptome auf seelischer Ebene
- Stressprävention und Stressmanagement
- Lebensstrategien, z.B. wie motiviere ich mich?
- Konfliktlösung und Kommunikationstraining
- Krisenintervention
- Vereinbaren von Beruf und Privatleben
- Zukunftsplanung

Ziel: → Stärken von Selbstbewusstsein
→ Neue Perspektiven schaffen
→ Über Wahlmöglichkeiten für Verhaltensmuster verfügen können
→ Lebensfreude empfinden und das Leben (wieder) genießen
→ Zukunftsvision entwickeln

4. Die eigene Rolle und individuelle Lebenssituation

- Partnerschaft und Familie
- Beruf, Berufung und Erfolg
- Bedeutung des eigenen Geschlechts und des Lebensalters

Ziel: → Entfalten der eigenen Persönlichkeit
→ Erkennen, Verändern, Stärken der inneren Anteile

5. Die energetische und spirituelle Ebene (Lebensenergie) und Begleiten von Entwicklungs- und Heilungsprozessen

- Aktivieren von Selbstheilungskräften
- Erlernen von Ritualen, zum eigenen Schutz und um Kraft zu schöpfen
- Erleben und Spüren der eigenen Lebensenergie
- Spirituelles Wachstum und Orientierung

Ziel: → Erlangen von Ruhe und Gelassenheit im Alltag
→ Ressourcen aufbauen und für alltägliche Situationen zugänglich machen
→ Vorbeugen von Erschöpfungszuständen
→ Spirituelle Identität entwickeln

6. Systemische Komponenten

- Herausfinden von beeinträchtigenden familiären oder kulturell bedingten Zusammenhängen
- Lösen von persönlichen Verstrickungen

Ziel: → Loslassen einengender unbewusster Einschränkungen
→ Balance finden zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Wünschen anderer Menschen

Folgende therapeutische und unterstützende Methoden setzen wir u. a. ein: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, anatomische Analysen, Körperaufbau- und Wahrnehmungstraining, Umfeldanalyse, NLP, Reiki, Klangmassage, Aufstellungen, Meditation, the work™, Zeitlinienarbeit

Adressen

Vita

Veröffentlichungen

Weiterbildung

Methoden

Methoden der Anwendung von profilax®

1. Einzelcoaching

Eine wichtige Form der Anwendung des profilax®-Modells sind Einzelsitzungen. Die/der profilax®-Trainer/in begleitet Sie in Form eines Einzelcoachings oder einer Einzeltherapie.

2. Gruppencoaching

Die/der profilax®-TrainerIn behandelt Sie in Form eines Gruppencoachings. Der hauptsächliche Wert der Gruppe liegt in der Unterstützung der anderen Betroffenen. Diese besondere Energie der Gruppe kann oft mehr bewirken als eine TrainerIn allein. Es geschieht gegenseitige Unterstützung und Heilungsprozesse werden dadurch beschleunigt, dass alles, was passiert, für jeden der Gruppenteilnehmer erfahrbar ist. Die Gruppenteilnehmer werden selbst zu Co-Trainern.
Im Hinblick auf die Entwicklung/Kostenersparnisse im Gesundheitswesen erscheint diese Form des Coachings immer interessanter zu werden.

3. Profilax®-Seminare

Profilax®-TrainerInnen bieten Seminare an. Zur Zeit finden profilax®-Seminare mehrmals jährlich in Deutschland statt. Diese wenden sich schwerpunktmäßig an das therapeutisch-pflegerische Team sowie an Personen in sozial-pädagogischen Einrichtungen.

Die Termine der Seminare können bei dem Fortbildungszentrum imPuls erfragt werden (siehe Adressen). Wenn Sie sich die Ausschreibung solcher Seminare anschauen möchten, finden Sie im Programmheft von imPuls einige Beispiele.

Weiterbildung zur profilax®-TrainerIn/profilax®-LehrtrainerIn

Wenn Sie einen therapeutischen oder pädagogischen Grundberuf haben, können Sie sich als profilax®-TrainerIn und -LehrtrainerIn ausbilden lassen. Gerne schicken wir Ihnen das Curriculum der Lehrinhalte zu oder Sie informieren sich bei impuls-Fortbildungen (s. Adressen).

Veröffentlichungen und wissenschaftliche Studien

Alle Fachartikel und Buchbeiträge zum profilax®-Modell sowie die wissenschaftliche Studie sind auf unseren Internetseiten einzusehen und als Download erhältlich (www.profilax.info).

Zu meiner Person als profilax®-Begründerin

Mein Name ist Elke Post und ich bin seit 1986 als Ergotherapeutin tätig.
Seit 1998 führe ich drei ergotherapeutische Praxen mit 30 Mitarbeitern in Hamburg.
Viele Jahre schon bin ich als Lehrtherapeutin im In- und Ausland tätig.
Die Idee von profilax® entstand durch meine langjährige und vielseitige Arbeit als Ergotherapeutin, sowie durch Eigenerfahrung mit Krankheit und Heilung. Die Erkenntnis, dass Heilung ein multifaktorieller und fließender Prozess ist und dass die Prä-vention das Fundament für „sich gesund fühlen" darstellt, ließ das profilax®-Modell 1998 in Eigenerfahrung entstehen und wurde seither kontinuierlich weiterentwickelt.
Meine jetzigen Arbeitsschwerpunkte sind: Coaching, Supervision, Arbeitsplatz-Optimierung, Begleitung von Entwicklungs- und Heilungsprozessen, anatomische Analysen, NLP-Weiterbildungen (DVNLP anerkannt), spirituelle und schamanische Heilweisen, Aufstellungsarbeit, Reiki und Sat Nam Rasayan, Klangmassagen. Ich bedanke mich für Ihr Interesse.
Über ein persönliches Gespräch würde ich mich sehr freuen.

Adressen

ergo praxis elke post
Arnoldstraße 59 , 22763 Hamburg-Ottensen
Tel. 040 / 390 50 97, Fax 040 / 39 90 67 45

Max-Brauer-Allee 62-64, 22765 Hamburg-Altona
Tel. 040 / 38 61 62 62, Fax 040 / 38 61 68 10

Norderreihe 63, 22767 Hamburg-Altona
Tel. 040 / 33 42 67 57, Fax 040 / 38 61 68 10

info@ergopraxis-elkepost.de

Impuls-Fortbildung
Elbchaussee 54, 22765 Hamburg
Tel. 040 / 87 88 17 00, Fax 040 / 87 88 17 01
www.impuls-fortbildung.de

Homepage profilax®: www.profilax.info

Investition:
Ergotherapeutische Teilleistungen können über ärztliche Verordnungen abgerechnet werden, ansonsten fallen folgende Kosten an: 50,00 € pro halbe Stunde.

profilax®

professionelle Gesundheitsförderung

schützen
heilen
verbinden

Ein ganzheitlich präventives Modell für Ihr Wohbefinden im beruflichen und privaten Alltag.

Was ist das profilax®-Modell?

Profilax® ist ein **Heil-Modell,** um ganzheitliches Zusammenwirken in menschlichen Systemen zu erklären, zu verdeutlichen und zu strukturieren.

Es dient der Gesunderhaltung und der Wiederherstellung von Gesundheit im Alltag. Gesundheit oder Krankheit werden nach dem profilax®-Modell durch mindestens **acht Basis-Ebenen** bestimmt, die die Aspekte der Balance zwischen gesund und krank darstellen. Auf diesen Basisebenen können Störfaktoren entstehen, welche sich dann in Form von Symptomen und Krankheitsbildern zeigen.

Das Besondere an profilax® ist das Beachten und Einbeziehen der wechselseitigen Wirkung zwischen diesen acht Basisebenen (siehe auch Abb. Pyramide).

Dadurch können insbesondere schwere und chronische Krankheiten erfolgreich behandelt werden, weil die **Ursächlichkeit** erkannt, für Sie **bewusst** gemacht sowie **ressource-** und **lösungs**orientierte **Effektivtherapie** angeboten werden kann.

Die „Spezialität" von profilax® ist es, zu erkennen, auf welcher Ebene **Ihr eigentliches Problem** liegt. Wir können Sie darin professionell begleiten, sodass Sie sich in Eigenverantwortung diesem **ursächlichen Kern** ganzheitlich nähern können, diesen annehmen und ihn schließlich **auflösen**. Die Symptome und Krankheiten werden in der Therapie nach profilax® als Wegweiser zur Heilung verstanden.

Entscheiden Sie sich bewusst für Alternativen.

Die acht Basisebenen des profilax®-Modells:

Beim profilax®-Modell werden zwei Arten von Ebenen unterschieden: die internalen **Ebenen A-G** (Sie selbst betreffend) und die externale **Ebene H** (die Umwelt betreffend).

Die internalen Ebenen

A **Die biographisch-systemischen Zusammenhänge**
Verknüpfung durch Ihre Herkunft: Familiengeschichte, sozio-kulturelle Einflüsse, Traditionen, geschichtliche Ereignisse, Mythen, systemische Zusammenhänge

B **Die individuelle Ebene**
Ihr Geschlecht, Alter, unterschiedliche Erbmerkmale, Rollen, innere Persönlichkeitsanteile

C **Der Körper mit seinen genetischen Gegebenheiten**
Ihre körperliche Prädisposition

D **Die Ebene der Wahrnehmung**
Wie nehmen Sie sich und andere wahr, Training der Wahrnehmungsorgane im grobstofflichen und feinstofflichen Bereich

E **Die emotional-kognitiven Programme**
z.B. Ihre Einstellungen, Lebensstrategien, Zeitmanagement, Werte, Gefühle, Glaubenssätze, u.a.

F **Das energetische Potential**
Wieviel Kraft und Lebensenergie haben Sie zur Verfügung und machen sich diese neu zugänglich?

G **Die spirituelle Ebene**
Sie erfahren sich in einem größeren Kontext zwischen Erde und Universum

Die externale Ebene

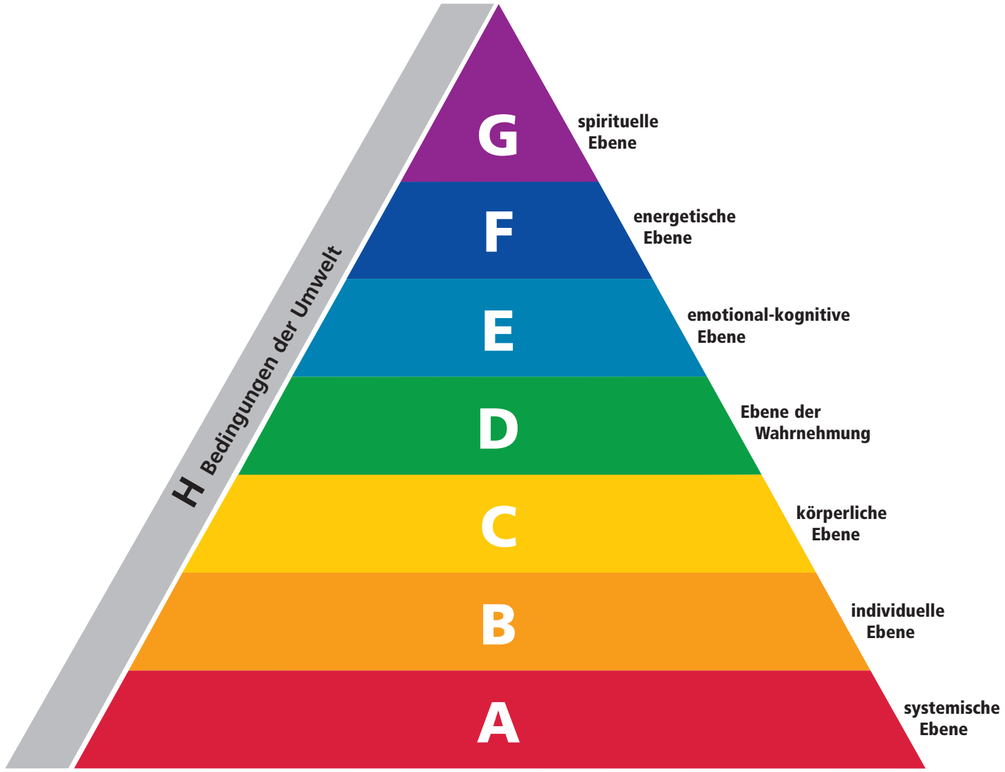
H **Die spezifischen Bedingungen der Umwelt**
Ihre private Situation, Ihre Beziehungen, der Beruf, die Ernährung, die Hygiene, der individuelle Lebensraum, die Arbeit, die Kommunikation, Partner, Kinder, Kollegen, Chefs

Was ist das profilax®-Modell?

Die acht Basisebenen

Das profilax®-Modell

nach Elke Post



© Elke Post

Das profilax®-Modell

Für welche Menschen ist profilax® gedacht?

- Wenn Sie **rechtzeitig** und **vorbeugend** etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, sei es auf körperlicher, psychisch-geistiger, spiritueller oder energetischer Ebene (Primärprävention).
- Wenn Sie **beginnend gesundheitlich angeschlagen** sind (körperliche, seelische oder/und energetische Anfangssymptome) und sich wieder gesund fühlen möchten.
- Wenn Sie chronisch erkrankt sind, schon viele Therapien ausprobiert haben und dennoch die Hoffnung, sich wieder gesund zu fühlen, nicht aufgegeben haben.

Personen, die profilax® in Anspruch nehmen, können folgende Beschwerden haben:

- Beschwerden bezüglich des Knochen-, Gelenk- und Bandapparates wie Rücken- und Nackenschmerzen, Gelenkbeschwerden (z.B. Schulterschmerzen, Handgelenksimmobilität, Kniegelenkverschleiß und Hüftarthrose, rheumatoide Arthritis)
- Stress, Erschöpfungszustände, Burnout-Syndrom, Chronic-fatigue Syndrom
- Akute und chronische Belastungsreaktionen
- Angststörungen, Panikattacken, Phobien
- Lebens-, Sinn- und Bilanzkrisen
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Migräne, Sehstörungen
- Tinnitus
- Rauchen, Alkoholmißbrauch, süchtiges Missbrauchsverhalten
- Allergien und andere Hauterkrankungen
- Essstörungen
- Selbstwertprobleme und berufliche/ persönliche Identitätsstörungen
- Psychosomatische, psychovegetative oder psychiatrische Erkrankungen
- Geburtstrauma, Kinderlosigkeit, Schwangerschaftsbeschwerden, Mutterschaftskonflikte
- Sexualisierte Gewalterfahrungen
- Belastungsreaktionen nach Operationen
- Herz-Kreislauf- und Magen-Darmerkrankungen
- Begleitung bei Krebs
- Berufliche Probleme, Geldsorgen, Arbeitslosigkeit
- Konflikte / Verstrickungen in der Familie (Ursprungs- und Gegenwartsfamilie)