



**10 Jahre**  
*Berufserfahrung  
im psychosozialen  
Bereich*

## KONTAKT

Als Mann von der Küste weiß ich, dass das Leben unbeständig ist und auch ordentlich rau sein kann. Die Menschen, die ich berate, erleben in stürmischen Zeiten Unruhezustände aller Art. Sei es Stress auf der Arbeit, Unglück in der Beziehung, Unzufriedenheit im Leben und vieles mehr, was sie manchmal auch nachts wach hält.

Der Entdecker und Abenteurer Alexander von Humboldt pflegte zu sagen, „wo Klarheit herrscht, herrscht auch Ruhe, oder entsteht doch nach und nach von selbst.“ In diesem Sinne schaffe ich mit klugem, analytischem Köpfchen und einer wertfreien und humorvollen Art einen sicheren Raum für individuelle Entwicklung.

## STRESSMANAGEMENT- TRAINING MULTIMODAL UND SYSTEMISCH

DANIEL WILL  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG & SUPERVISION  
HASSELBROOKSTR. 35  
22089 HAMBURG

0151 10 34 74 93  
POST@DANIEL-WILL.DE  
WWW.DANIEL-WILL.DE

**Das Stressmanagementtraining – multimodal und systemisch erweitert und ergänzt das wissenschaftlich anerkannte Stressimpfungstraining nach Meichenbaum mit einer systemischen Perspektive von Stress und entsprechenden systemischen Interventionen. Damit verfolgt das Training folgende Ziele:**

- Entsprechend Meichenbaums Gedanken einer Impfung, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken.
- Langfristige Vermeidung negativer Stressfolgen (psychische & physische Erkrankungen).
- Erkennen von Stress verstärkenden und aufrechterhaltenden Bedingungen und Kontexten und deren Ausnahmen (systemische Perspektive).
- Veränderung negativer Glaubenssätze mittels kognitiver Strategien und systemischer Interventionen.
- Verbesserte instrumentelle Stresskompetenz mittels Zeitmanagement und Problemlösestrategien.
- Kennenlernen von ausgewählten systematischen Entspannungsverfahren mit dem Ziel, eines davon fest in den Alltag zu installieren.
- Kennenlernen von sog. „Umschalritualen“ mit dem Ziel, diese in den Alltag zu integrieren und damit die Entspannungsfähigkeit zu erhöhen.

**Psychologe,  
Psychotherapeut i. A.,  
Systemischer  
Berater**



**Dauer:** 8 Abende à 90 Minuten.

**Kosten:** Der zertifizierte Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Den aktuellen Preis finden Sie online. Kurs-ID 1264563.

**Ort:** RehaCentrum Hamburg  
Standort Berliner Tor, Heidenkampsweg 41,  
20097 Hamburg

**ANMELDUNG →**



## VITA

- Geboren und aufgewachsen bin ich in Schleswig-Holstein und studierte klinische **Psychologie** und **Medizinpsychologie** in Bremen und Berlin. Seitdem habe ich meinen beruflichen Schwerpunkt im Bereich **Burnout, Depression, Ängste, Psychosomatik, Beziehungs- und Familiendynamik, Elternberatung** sowie **Stressmanagement, Achtsamkeitstraining** und **Selbstfürsorge**.
- Seit dem Studium habe ich mich vielfach weitergebildet. So verfüge ich unter anderem über eine zweijährige Ausbildung in **systemischer Therapie/Beratung** nach der Systemischen Gesellschaft, bin **zertifizierter Stresspräventionstrainer** der Krankenkassen und **Elterntrainer** nach dem Deutschen Kinderschutzbund. In der Hamburger Schulpsychologie wurde ich zur **Begleitung von Opfern in Schule** ausgebildet. Zudem verfüge ich über Kenntnisse im Bereich **Meditation** und **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**.
- Derzeit befinde ich mich **in Ausbildung zum staatlich anerkannten psychologischen Psychotherapeuten** für Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Gruppentherapie.