

Logosynthese®

**Ein Modell für Selbstregulation,
Selbstwirksamkeit
& Selbstcoaching**



tagung "high noon" 12. & 13. märz 2026, wien/vienna



Helen Oehy, Coaching & Beratung, www.helenoehy.ch

Über mich:

- **Helen Oehy, geb. 1966, Flums, Schweiz**
- **Pflegefachfrau HF Psychiatrie**
- **Trainerin Aggressionsmanagement**
- **NDS Management in Gesundheitsorganisationen**
- **Erwachsenenbildnerin SVEB 2**
- **Coach und Beraterin Master of Coach CAS**
- **Masterpractitioner und Instructor in Logosynthese®**

“schaffen von sicheren Orten - innen und aussen - not:fall:schutz”

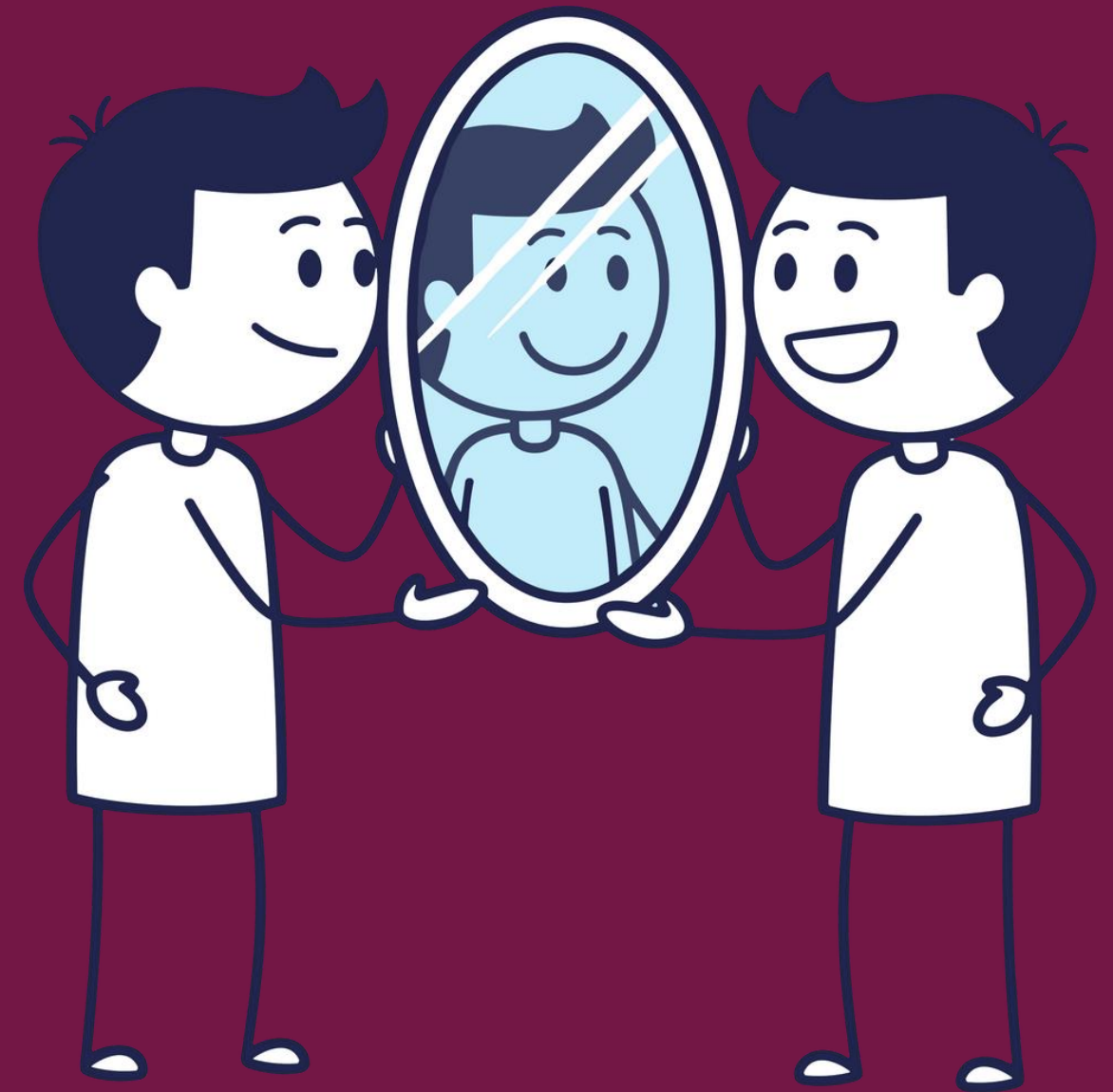
Gesundheitspersonal benötigt wie kaum eine andere Berufsgruppe die Möglichkeit und die Fähigkeit, belastende Situationen zu verarbeiten.

Logosynthese® ist ein Modell womit Stress, Druck oder Angst wirksam reduziert werden kann.

**Einen sicheren Ort im Innen schaffen, um im Aussen
Schutz zu bieten.**

**Einen sicheren Ort im Innen schaffen,
um im Aussen Schutz zu bieten.**

**Ist die Auseinandersetzung
mit uns SELBST
eine Antwort?**



- **Fühle ich mich sicher?**
- **Welche Erfahrungen, welche Geschichte bringe ich mit?**
- **Kann ich Sicherheit vermitteln?**
- **Wie bleibe ich gesund?**
- **Was treibt mich in der Arbeit an?**
- **Welche Erwartungen habe ich an mich?**
- **Kann ich mit Fehlern umgehen?**
- **Welche Werte leiten mich?**
- **Kann ich Unterstützung annehmen?**



Das Modell Logosynthese® fördert

Selbstregulation:

- **Bewusstes Wahrnehmen von sich Selbst.**
- **Achtsamkeit für Gedanken, Emotionen und Körperreaktionen.**
- **Reflektieren von Erwartungen, Überzeugungen & Vorstellungen.**
- **Eigenes Verhalten und Emotionen in Interaktionen wahrnehmen und einordnen.**
- **Verstehen, dass Stresserleben auch mit mir Selbst zu tun hat.**



Das Modell Logosynthese® fördert

Selbstwirksamkeit:

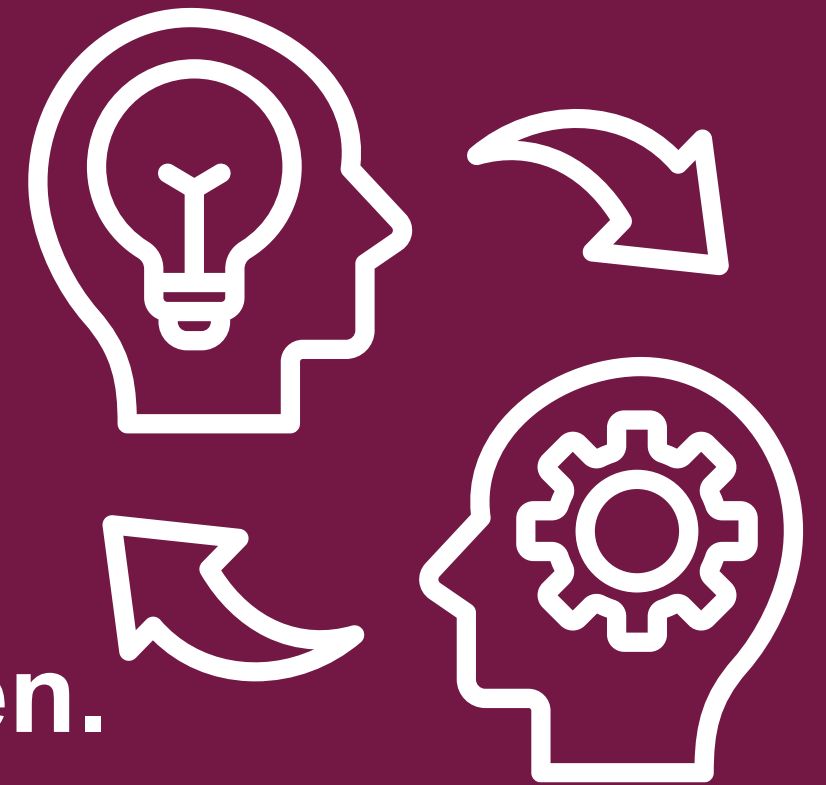
- Persönliche Entwicklung.
- Übernahme von Verantwortung für Veränderung.
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln.
- Entwickeln von Resilienz.
- Entwickeln von innerer Sicherheit.



Das Modell Logosynthese® ermöglicht

Selbstcoaching:

- **Aktive Verarbeitung von belastenden Erfahrungen.**
- **Stressreduktion durch lösen von Blockaden, Triggern & Angst.**
- **Entkräften von hinderlichen Überzeugungen oder Antreibern.**
- **Perspektivenwechsel auf sich Selbst und Andere.**
- **Entwickeln von Selbstvertrauen und Gelassenheit.**



Das Modell Logosynthese®

- **Alles ist Energie.**
- **Alle Erfahrungen sind in unserem System gespeichert.**
- **Bei schwierigen Erfahrungen können Blockaden entstehen.**
- **Blockaden können im Hier und Jetzt unbewusst wirken.**
- **Auslöser finden & Blockaden lösen, mit der Kraft der Worte.**
- **Auslöser sind wahrnehmbare Informationen (VAKOG).**
- **Logosynthese® ist im Selbstcoaching anwendbar.**



Die Sätze der Logosynthese®



- **Drei Sätze stellen den Energiefluss her.**
- **Emotionen werden von der Erfahrung getrennt.**
- **Die Blockade, der Auslöser wird neutralisiert.**
- **Überzeugungen werden entkräftet.**
- **Die Worte werden auf den Auslöser (VAKOG) angewendet.**
- **Die Struktur der Sätze bleibt immer gleich.**

Die Sätze der Logosynthese®



- **Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in an den richtigen Ort in mir Selbst zurück.**
- **Ich entferne alle Fremdenergie, die gebunden ist in aus all meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke die Energie da hin, wo sie hin gehört.**
- **Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in all meinen Reaktionen, auf an den richtigen Ort in mir Selbst zurück.**

Informationen zur Logosynthese®



Willem Lammers

Begründer des Modells, Psychologe & Psychotherapeut

Logosynthese Institut Schweiz, LIS

Dr. med. Susanne von Blumenthal

Aus- und Weiterbildungsinstitut, Bad Ragaz, Schweiz

Logosynthesis® International Association, LIA

Weiterentwicklung, Verbreitung, Qualitätssicherung



Coaching & Beratung, Kurse

Einzelcoaching

- Stress- und Belastungssituationen (auch online)
- Persönlichkeitsentwicklung
- Psychische und körperliche Gesundheit
- Stärken der Selbstwirksamkeit

Einführungskurs

- Logosynthese® für Gesundheitspersonal - drei Tage

**THANK
YOU**

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit.**