

# Stressfrei an einem Tag



**PDM**<sup>®</sup>  
Die Erfolgsmethode  
nach Dr. Grohs

**PDM®**

**Die Erfolgsmethode  
nach Dr. Grohs**

## FAQ 1

# Stressfrei an einem Tag? Wie kann denn so was funktionieren?

### **Eigentlich ganz einfach.**

Sie hören sich einen Vortrag an. In diesem lernen Sie, sich selbst zu coachen, um belastenden Stress im Alltag unterbrechen und ihm effektiv entgegenzutreten zu können. Dafür bekommen Sie von uns sozusagen Ihr „gedankliches Rüstzeug“.

Noch Fragen?

## FAQ 2

# Was muss ich im Rahmen dieses Vortrags tun?

**Nichts, nichts und wieder nichts.**  
Einfach nur hinsetzen und zuhören.  
Am PDM®-Tag haben Sie frei!

---

„Ich weiß nicht mehr, wie man Stress schreibt.“

„Burnout. Danke, ohne mich!“

„Ich hab fast vergessen wie kreativ ich bin.“

„Ich habe wieder die Ruhe innovative Lösungen zu finden.“

„Wieder ganz entspannt!“

„Ich kann mich wieder auf meine Intuition verlassen.“

„Sorry, lieber Stress, aber mich kriegst du nicht mehr!“

„Manchmal kann ich's selber gar nicht glauben ...!“

„Wenn's wieder mal stressig wird, weiß ich was ich tun muss.“

## FAQ 3

# Ist das irgendein „Hokuspokus“ oder hat das „Hand und Fuß“?

**Hand und Fuß (und auch sehr viel Hirn):**  
Unsere Methode ist das wissenschaftlich fundierte und überprüfte Psychodynamische Modelltraining (PDM®).

Im Rahmen dessen werden mit Bildern, Düften, Klängen, Farben und Texten gezielte Aufmerksamkeitsabläufe in Gang gesetzt, die in Ihrem Körper zur Ausschüttung von Hormonen führen. So „produzieren“ Sie mit Hilfe von Glückshormonen eine positive Stimmung, die Sie im Alltag belastendem Stress wirkungsvoll entgegenstellen können.

## FAQ 4

# Hat PDM® Nebenwirkungen?

Ja, aber nur positive!



gesunder Schlaf



verbesserte  
Konzentrations-  
fähigkeit



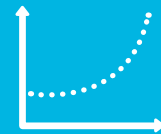
Vermeidung von  
belastendem Stress



gestärkte  
Herzkohärenz



Entspannung



Leistungssteigerung



Stärkung individueller  
Kompetenz und  
Belastbarkeit

## FAQ 5

# Das hört sich ja ganz gut an. Aber funktioniert das wirklich?

### **Ja. Rufzeichen!**

Sie bekommen von uns eine ganz einfache Anleitung zum PDM®-Selbstcoaching, um Stress mit Entspannung entgegentreten zu können. Dagegen kann er dann machen, was er will, der Stress. Er ist einfach chancenlos. Sorry...

---

## FAQ 6

# Wie läuft so ein PDM®-Tag konkret ab?

An einem Tag erfahren Sie im Rahmen eines Vortrages alles, was Sie brauchen, um Stressmomenten im Alltag gestärkt begegnen und Ihre Intuition, die für den Umgang mit besonderen Herausforderungen wichtig ist, wieder erfolgreich nützen zu können. Während des Vortrages finden natürlich immer wieder Pausen statt. (Schließlich wollen wir uns ja nicht stressen...)

---

**Einfach gesagt: Die PDM<sup>®</sup>-  
Methode ist ein Selbstcoaching,  
das Ihnen hilft, belastenden Stress  
zu unterbrechen und ihm auf  
natürliche Weise vorzubeugen.**

---

---

## FAQ 7

# Kurze Zwischenfrage: Was ist eigentlich Stress? Wie entsteht er?

### **Gute Frage.**

Jeder Mensch braucht Aufmerksamkeit, Anerkennung, Bedeutung und Zufriedenheit. Wenn einer dieser „Glorreichen 4“ zu kurz kommt, sind ehrgeizige Menschen gefährdet, sich übermäßig anzustrengen.

Dabei engagieren sie sich dermaßen, dass sie in das geraten, was wir landläufig „belastenden Stress“ nennen. Wird diesem „Überengagement“ nicht zeitgerecht entgegengewirkt, sind diese Menschen akut burnout-gefährdet.



## FAQ 8

# Was passiert nach dem PDM<sup>®</sup>-Tag?

Sie fühlen sich nicht nur gerüstet und stark für die fordernden Situationen des Alltags, Sie sind es auch.

Doppeltes Rufzeichen!!



# Freiheit

.....

.....

## FAQ 9

# Wer hat die PDM<sup>®</sup>-Methode eigentlich entwickelt?

**Dr. Ursula Grohs, eine Kinder- und Jugendpsychologin**, die vor allem für Ihre PDM<sup>®</sup>-Methode der Raucherentwöhnung bekannt geworden ist. In ihrer Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern war sie gefordert, Methoden zu entwickeln, mit deren Hilfe ihre KlientInnen auf natürliche Weise ihr Verhalten ändern ohne dies bewusst zu wollen. Genau diese Verhaltensänderung ist gestressten Menschen nicht möglich und hat Dr. Grohs dazu geführt ihre Methode für den erfolgreichen Umgang mit Stress zu adaptieren.

Darüber hinaus ist Dr. Grohs unter anderem Leiterin des Instituts für klinische Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitsförderung, erfolgreiche Beststellerautorin und Lehrbeauftragte. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Graz.

## FAQ 10

# Und jetzt zum lieben Geld: Was kostet das?

**350 Euro. Punkt.**

(Mehr fällt uns dazu nicht ein. Leider bleibt deshalb diese Seite frei. Aber Sie können sie nützen. Zum Zeichnen, zum Schreiben. Zeigen Sie Fantasie. Aber nur kein Stress ...)



## FAQ 11

**Vielen Dank, ich  
bin vom PDM<sup>®</sup>-  
Selbstcoaching  
überzeugt.  
Wo melde ich  
mich an?**

Entweder unter **[www.pdmmethode.at](http://www.pdmmethode.at)**  
per Telefon: **+43 (0) 316 890 890**  
oder per Mail: **[office@pdmmethode.at](mailto:office@pdmmethode.at)**

---

# **PDM<sup>®</sup> - erfolgreiche Stressprävention durch Selbstcoaching.**

**[www.pdmmethode.at](http://www.pdmmethode.at)**

