

**Pilotstudie in Deutschland und Österreich:**

## **Methode Wildwuchs**

Beratung zur Aktivierung von Selbstheilungskräften  
bei gutartigen Unterbauchbeschwerden von Frauen

Fuggerstraße 26  
D-10777 Berlin  
Telefon 00 49.(0) 30.219 65 103  
Fax: 00 49.(0) 30.219 65 104  
E-mail [info@angelikakoppe.de](mailto:info@angelikakoppe.de)  
[www.angelikakoppe.de](http://www.angelikakoppe.de)

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zur

## **Studie „METHODE WILDWUCHS“ für Frauen mit gutartigen Unterbauchbeschwerden**

der Medizinischen Hochschule Hannover und dem Institut ANGELIKA KOPPE & PARTNERINNEN Berlin.

Die Studie hat zum Ziel, die Aktivierung von Selbstheilungskompetenz mit Hilfe der METHODE WILDWUCHS zu überprüfen. Diese Methode ist eine Beratung und Begleitung von Selbstheilungsarbeit als Selbsthilfemöglichkeit: Sie können herausfinden, was Sie selbst eigenverantwortlich für Ihre ganz individuelle Gesundheitsförderung tun können.

Das Institut für Selbstheilungskompetenz und Gesundes Coaching ANGELIKA KOPPE & PARTNERINNEN bietet seit fast 20 Jahren europaweit dieses standardisierte Beratungskonzept für gesundheitliches Empowerment für Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Beschwerden und Erkrankungen an. Es umfasst 3-4 Präsenzsitzungen und ein 4-wöchiges Gesundheitstraining mit begleitendem Coaching. Ziel ist die Erarbeitung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Denk- und Verhaltensweisen im Alltag.

Die Methode Wildwuchs beinhaltet keine medizinische Beratung, sondern arbeitet auf der Ebene einer bewussten Wahrnehmung und Verarbeitung von psychosozialen und körperbezogenen Prozessen.

Angelika Koppe

Sprechen Sie uns gerne persönlich an:

Montag – Freitag      8.00 – 9.00 Uhr

Dienstag                8.00 – 13.00 Uhr

## Was ist eigentlich „Selbsteilungskompetenz“?

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch über die Fähigkeiten zur Aktivierung von Selbsteilungskräften verfügt. Dies ist die Grundlage unserer Beratung.

### Selbsteilungskompetenz ist....

der Mut und der Wille zum Abschied von alten, überlebten Gewohnheiten ...

einen Wunsch, eine Vision, eine Vorstellung zu haben, wofür es sich (gesund) zu leben lohnt ...

eine neue Sichtweise vom eigenen Körper: nicht mehr als „Maschine“ sondern vielleicht wie ein lebendiger „Garten“ oder ein/e Freund/in ...

Kontakt und Intimität mit dem eigenen Körper – Wertschätzung ...

den Körper in seiner Sprache zu verstehen, mit ihm „reden“ zu können ...  
(die Methode Wildwuchs benutzt dafür innere Bilder/ Visualisierungen)

das Trauern ...

Handlungen als Antwort auf die körperlichen und seelischen Bedürfnisse

das Training eines Gesundheit- und Lebenslust förderlichen Verhaltens im Alltag.

## Wie der Beratungszyklus METHODE WILDWUCHS konkret verläuft:

Herzstück der METHODE WILDWUCHS ist die Arbeit mit Inneren Bildern, die mit Hilfe von Visualisierungstechniken und Imaginationen gewonnen werden. Diese Techniken eröffnen als „Innere Reisen“ Einblicke in das körperlich-seelische Geschehen im Körperinneren. Die Inneren Bilder sind wie ein Bindeglied zwischen bewußtem Denken, psycho-sozialen Themen und Körperprozessen.

Der Körper kann durch die Inneren Bilder mit uns kommunizieren: er kann uns verständlich machen, was ihm fehlt; er kann Rat für eine gesundheitsförderliche Lebensweise geben.

Am Anfang des Beratungszyklus steht die Eigendiagnose anhand Innerer Bilder: die Visualisierung „Körpererkundung“ ermöglicht es Ihnen, das Körperinnere zu „besuchen“ und Informationen zu sammeln.

Im nächsten Schritt können Sie dann mit dem Körper reden: es geht darum zu begreifen, wie die körperlichen Prozesse mit den gewohnten Denk- und Lebensmustern verbunden sind - als Information für das zukünftige Handeln. Wichtig ist dabei auch die Beachtung von Verlusten und Trauerprozessen, die körperlich wirken.

Im letzten Abschnitt der Methode Wildwuchs werden Schritte für die individuelle Gesundheitsförderung kreiert. Es sind alltagstaugliche, konkrete Handlungen, z.B. neue Wahrnehmung der eigenen Körpersprache, ungewohnte Körperpflege, Mutproben, stärkende Visualisierungen, Abschied von altem Denken und Verhalten, neuer Umgang mit Verlusten, andere Konfliktlösungsstrategien usw.

Im sich anschließenden, vierwöchigen Gesundheitstraining setzen Sie dann diese neuen, gesundheitsförderlichen Schritte in Ihren Alltag um. So weit Sie das möchten, werden Sie dabei von der Begleiterin durch Telefoncoaching unterstützt.

## **Wenn Sie an der Pilotstudie teilnehmen möchten:**

### **Sie erleben den Beratungszyklus METHODE WILDWUCHS**

Der Beratungszyklus umfasst 3- 4 Einzelsitzungen mit einem anschließenden vierwöchigen Gesundheitstraining.

Es gibt speziell trainierte Beraterinnen in Deutschland und Österreich, die Sie in der Nähe Ihres Wohnortes begleiten.

### **Sie sind bereit, 3 Fragebögen zu Ihrer Selbstheilungsarbeit auszufüllen**

In den Fragebögen werden Sie zu verschiedenen Aspekten Ihrer Gesundheitssituation, dem Verhältnis zum eigenen Körper und den Beschwerden sowie zum Umgang mit gesundheitlicher Belastung und Stress befragt.

Der erste Fragebogen wird Ihnen VOR der Beratung zugesandt, der zweite Fragebogen folgt ca. zwei Monate NACH der Beratung. Und der letzte, dritte Fragebogen erreicht Sie ca. 15 Monate später. Sie sind also für einen längeren Zeitraum eingebunden.

### **Sie erhalten die Beratung zu folgenden Vergünstigungen:**

Die Beratungsgebühr ist reduziert auf 700 Euro (incl. vierwöchigem Coaching des Gesundheitstrainings).

Als kleines Geschenk überreichen wir Ihnen zusätzlich das Buch zur Arbeit „Mut zur Selbstheilung“ von Angelika Koppe, Begründerin der Methode Wildwuchs.

UND: Sie erhalten kostenlos ein CD-Set aus unserem Audioprogramm:

jedes Set enthält von Frau Koppe gesprochene Anleitungen für Innere Bilder/ Visualisierungen zu Selbstheilungsthemen.

## Wo Sie an der Pilotstudie teilnehmen können:

Die Beratung besteht aus 3 – 4 Einzelsitzungen mit einer ungefähren Dauer von 2,5 bis 3 Stunden. Das anschließende Gesundheitstraining dauert vier Wochen.

## Zertifizierte Beraterinnen/ Begleiterinnen

### In Deutschland

Lübeck	Silke Wonneberger
Hamburg	Dörte Giebel
Hannover	Heike Lahrmann und Birgit Leisten
Berlin	Angelika Koppe und Karin Schildwächter
Dresden	Michaela Blisse und Silke Röttig
Jena	Gabriele Ludek
nahe Kassel	Elisabeth Bonn
Wuppertal	Monika Nottebaum
nahe Giessen	Johanna Sieberg
Frankfurt	Brigitte Hettenkofer
Mainz	Heidi Conradt-Kramlinger
Bad Tölz	Christina Achner

### In Österreich

Wien	Christine Bertsch Biggi Brüggler Beatrix Eichinger Sandra Elnekheli Veronika Kralhuber Sabine Lackner Gabriele Pröll Mona Rut
------	--

## **Wenn Sie an der Pilotstudie teilnehmen möchten,**

nehmen Sie bitte zu uns Kontakt auf.

Wir vermitteln Sie dann weiter an eine unserer Beraterinnen.

### **Angelika Koppe (Projektleitung)**

#### **Institut für Selbstheilungskompetenz und Gesundes Coaching**

Fuggerstr. 26

D -10777 Berlin

E-Mail	info@angelikakoppe.de
Fon	+49 – (0) 30 – 219 65 103
Fax	+49 – (0) 30 – 219 65 104
Mobil	+49 – (0) 170 42 00 736

Montag – Freitag 8.00 – 9.00 Uhr

Dienstag 8.00 – 13.00 Uhr

### **Dr. Iris Brandes**

#### **Medizinische Hochschule Hannover**

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung

Medizinische Hochschule Hannover

Carl-Neuberg-Str.1

30625 Hannover

E-Mail	brandes.iris@mh-hannover.de
Fon	+ 49 – (0)511 – 532 9834
Fax	+ 49 – (0)511 – 532 5347

## **BÜCHER von Angelika Koppe**

### **MUT ZUR SELBSTHEILUNG**

**Innere Körperreisen und Visualisierungen  
nach der METHODE WILDWUCHS**

3. Auflage, Diametric Verlag 2010

### **DEIN KÖRPER IST EIN WEISER COACH**

**Körperorientiertes Coaching im Beruf**

Diametric Verlag 2006

### **UNSER AUDIOPROGRAMM für die Eigenarbeit**

Sprecherin der Visualisierungsanleitungen ist Angelika Koppe.

#### **\*INNERE REISEN - SELBSTHEILUNGSQUELLEN**

(speziell für Frauen, aber auch für Männer geeignet)

Dieses CD-Set leitet dazu an, die Botschaften Ihres Körpers zu entschlüsseln und die eigenen inneren Kräfte einzusetzen.

CD Nr. 1: GRUNDLAGEN

CD Nr. 2: KÖRPERERKUNDUNG

CD Nr. 3: DER ERSTE HEILUNGSSCHRITT

#### **\* HEILSAME LEBENSWEISEN**

Diese CD-Reihe fördert die Entdeckung Ihrer wahren Wünsche, unterstützt Sie in Ihren Vorhaben und kann Kraft für Ihren persönlichen Erfolg geben.

CD Nr. 1: MUT HABEN

CD Nr. 2: DEN WUNSCH FINDEN

CD Nr. 3: NEUE FREIHEIT WAGEN

#### **\* UMBRUCH und WANDEL**

Diese CD- Reihe gibt stabilisierende Impulse in veränderlichen Zeiten.

CD Nr. 1: INNERER BLICK-WECHSEL

CD Nr. 2: STARKE KNOCHEN - INNERE STÄRKE

CD Nr. 3: TANZ MIT DEM IMMUNSYSTEM

**KOSTEN** jedes CD-Set 42 Euro, kostenloser Versand in Deutschland

**Bestellung im Internetshop [www.angelikakoppe.de](http://www.angelikakoppe.de)**