

Claudia Höpfner
Diplompsychologin
Beraterin
Psychologische Autorin

choepfner@posteo.de



Herzlich Willkommen!

Ich freue mich, dass Sie den Weg auf meine Seite gefunden haben. Hier erfahren Sie etwas über mich und meine Arbeit. Mein Name ist Claudia Höpfner. Ich bin Diplompsychologin, tätig als Beraterin und psychologische Autorin.

Ich habe Psychologie in Halle an der Saale sowie an der FU Berlin studiert. Zu Beginn habe ich mich besonders mit der Allgemeinen Psychologie beschäftigt. Zu dieser Zeit studierte ich einige großartige Forschungsarbeiten der kognitiven Psychologie und es entstand daraus die Synthese einer Gedächtnistheorie. Sie legte nahe, dass der Körper eine zentrale Rolle für Denken und Verhalten spielt. Also entdeckte ich weitere wegweisende Arbeiten zur Bedeutung körperlicher Reize für die psychische und organische Gesundheit. Die wichtigste Aufgabe des Menschen ist die Fortpflanzung, und somit ist es auch logisch nachvollziehbar, dass unser Denken, Verhalten und auch unser Wohlbefinden vor allem durch die Art und Weise der körperlichen Interaktionen und Reizeinflüsse gesteuert werden.

Meine Aufgabe sehe ich darin, die Vorteile dieser Erkenntnisse für Therapie, Gesundheitswesen, aber auch Mitarbeiterstärkung weiter zugänglich zu machen, und somit im allgemeinen und speziellen Prozesse in diesen Bereichen zu erleichtern.

Es gibt verschiedene Wege, die Mitarbeiter durch Körpermethoden zu stärken, und so z. B. Fehlzeiten zu reduzieren, Kommunikation zu verbessern und die allgemeine Situation mehr in Fluss zu bringen. Dazu berate ich Sie gern. Weiterhin können Sie mich auch als Referentin zum Zusammenhang von Körper und Denken, Verhalten und Gesundheit buchen. Es öffnet sich dadurch ein komplementärer Raum mit Maßnahmen für organische und psychische Gesundheit.

Sprechen Sie mich gerne an! Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Claudia Höpfner