

Paul Imboden

# Konzept PI



Begleitung im bipolaren Auf und Ab

# Konzept PI

## 1. Angebot

## 2. Ausbildung

- Moderation einer Selbsthilfegruppe
- Ausbildung im Friedensdialog
- Peacewalking

## 3. Eigene Klinik-Erfahrungen als Bipolarer

- Achtsamkeit und Notfallplan
- Ein Kurs im Wahren Loslassen
- Erste Hilfe für psychische Gesundheit ensa

## 4. Curriculum Vitae mit Zeugnissen

# 1. Angebot

Konzept PI ist eine Methode zur Begleitung von Personen mit bipolarer Veranlagung. Es ermöglicht den Betroffenen die vielfältigen Zustände zwischen Depression, Manie und Normalität bewusst wahrzunehmen. Die Gedanken, Gefühle und die individuellen Bedürfnisse werden in einem Kurs erarbeitet und die passenden Massnahmen dazu definiert. Das Ziel ist eine selbstbestimmte, achtsame Lebensweise die ein Leben in Stabilität und Ausgeglichenheit ermöglicht.

Das Angebot besteht aus drei Teilen:

- Grundkurs bipolar in 5 Lektionen à 1.5 Stunden
- Online-Angebot mit Kursmaterialien
- bipwalking: persönliche Coaching-Gespräche beim Gehen

Dieses Dokument richtet sich an psychiatrische Kliniken und praktisch tätige Psychiater und Psychotherapeuten. Es soll einen Einblick in das Konzept PI geben und dessen Urheber vorstellen. Bitte melden Sie sich bei mir, falls Sie das Konzept PI in Ihrer Klinik einsetzen möchten.

Mein Name ist Paul Imboden. Ich habe einerseits eine Berufsausbildung als promovierter Biochemiker und E-Learning-Spezialist, andererseits habe ich selber eine bipolare Veranlagung mit welcher ich mich schon viele Jahre auseinandersetze. Dabei habe ich Mittel und Werkzeuge entwickelt, welche mir helfen ein stabiles Leben zu führen. Das Konzept PI enthält viel persönliche Lebenserfahrung und selbst erfahrenes Wissen aus dem Bereich bipolare Veranlagung. Dieses möchte ich anderen Betroffenen zur Verfügung stellen.