

Herz in Sicherheit

Herzgesundheit aus psychologischer Perspektive

Psychosoziale Risikofaktoren wie emotionale Überforderung, anhaltende Unsicherheit und chronischer Stress stehen in engem Zusammenhang mit der Entstehung und dem Verlauf von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Forschung beschreibt die kumulative Belastung durch wiederholte und chronische Stressbeanspruchung als allostatistische Last.

Unser Ansatz richtet den Blick nicht nur auf Belastungen, sondern ebenso auf die Ressourcen, die für Gesundheit, Stressregulation und Wohlbefinden bedeutsam sind. Wir sind überzeugt, dass Herzgesundheit besonders dort wächst, wo Menschen

- Sicherheit erleben,
- Vertrauen aufbauen,
- emotionale Stabilität finden,
- soziale Verbundenheit erfahren,
- intrinsische Motivation entwickeln
- und ihre eigenen Ressourcen entfalten können.

Auf Grundlage neurowissenschaftlicher und psychologischer Erkenntnisse sowie unserer jahrzehntelangen therapeutischen Erfahrung beleuchten wir in diesem Vortrag die Bedeutung von Sicherheit, positiven Grundgefühlen und sozialer Verbundenheit für die Regulation von Stress und für eine gesundheitsförderliche Lebensweise.

Wir laden Sie herzlich ein, Herzgesundheit mit einem integrativen Ansatz, der psychologische, soziale und neurobiologische Perspektiven verbindet, neu zu betrachten.

Termin: Samstag, 14. November 2026 · 14:00–15:30 Uhr

Ort: OnkoZert · Gartenstraße 26 · 89231 Neu-Ulm · Auditorium

Vortrag & Come-Together

Ob aus persönlicher oder fachlicher Perspektive: Welche Rolle spielen psychosoziale Faktoren für Herzgesundheit – und was können wir selbst dazu beitragen.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen!

Anmeldung: kontakt@bindungsenergetik-ulm.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei - Spendenbox zugunsten der Deutschen Herzstiftung e. V.

Referent

Michael Munzel, Diplom-Psychologe

Begründer der bindungsenergetischen Therapie

Gründer von WohlWurzeln

Head of Mental Safety, Resilience and Posttraumatic Growth
bei EUPONS

michael.munzel@bindungsenergetik.de



Referentin

Bettina Munzel, Diplom Psychologin

Therapeutin, Ausbilderin und Supervisorin

bettina.munzel@bindungsenergetik.de



Begleitend zur Veranstaltung stehen Ihnen die Therapeutinnen für persönliche Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Kerstin Zangl-Mittelmeier

Heilpraktikerin · Zertifizierte Bindungsenergetikerin

Bettina Heit

Heilpraktikerin · Zertifizierte Bindungsenergetikerin

Hannelore Grafe

Heilpraktikerin für Psychotherapie · Zertifizierte Bindungsenergetikerin