

EFT TAPPING-THERAPIEGRUPPE

Mit Endometriose gut leben lernen

Lerne mit Angst, Wut und Überforderung umzugehen,
deinem Körper wieder mehr zu vertrauen und dich auch
an schwierigen Tagen selbst zu unterstützen.



Termine: Mittwoch 18:15–20:00 Uhr

04.11.26 / 18.11.26 / 02.12.26

16.12.26 / 13.01.27 / 27.01.27 / 10.02.27 / 24.02.27

Organisatorisches:

Start: Mittwoch 04. November 2026

Dauer: 8 Termine zweiwöchentlich von 18:15–20:00 Uhr

Ort: Online über Zoom

Teilnehmerinnen: max. 10 Frauen

Kosten: 49 Euro pro Sitzung – gesamt 392 Euro (möglich in 3
Raten zu bezahlen)

Nina Reiter

@endo.psychologin

coaching@ninareiter.de

MIT ENDOMETRIOSE GUT LEBEN LERNEN

Endlich eine Methode, die leicht im Alltag anzuwenden ist!

Du hast **Angst** vor dem nächsten **Schub** oder davor, wie sich deine Endometriose **entwickeln** wird?

Bist **wütend** auf deinen Körper, auf Ärzt:innen oder darauf, was dir die Erkrankung **genommen** hat?

Vielleicht funktionierst du nach außen weiter, während du innerlich längst **erschöpft** bist. Sagst Termine ab und fühlst dich schuldig.

Oder fragst dich, wie du einem Körper **vertrauen** sollst, der sich so oft **unberechenbar anfühlt**.

Dann findest du in dieser Gruppe Raum für genau das, was neben den körperlichen Beschwerden oft zu kurz kommt:

💡 mit Ängsten vor Schmerzen, Schüben, Untersuchungen und einer ungewissen Zukunft besser umzugehen

💡 Wut, Trauer und das Gefühl von Ungerechtigkeit wahrzunehmen, auszudrücken und zu verarbeiten

💡 Schuldgefühle und Selbstkritik zu verstehen und den Druck loszulassen, immer funktionieren zu müssen

💡 deinem Körper wieder mehr zu vertrauen und deine Beziehung zu ihm Schritt für Schritt zu verändern

💡 EFT/Tapping als Werkzeug zu nutzen, um dich in emotional schwierigen Momenten selbst zu unterstützen

💡 deine inneren Anteile, festgefahrenen Muster und Glaubenssätze besser zu verstehen und zu verändern

💡 dir selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen und deine eigenen Bedürfnisse ernster zu nehmen

💡 mehr Vertrauen darin zu entwickeln, dass du auch mit schwierigen Phasen und Unsicherheit umgehen kannst