



Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

Tipps zu finanziellen Direkthilfen

Für wen?

Wenn Du überwiegend von Deiner Gesundheits- oder Heilpraxis lebst oder wenn das Betreiben Deiner Praxis (Miete, evtl. Verträge, Mitarbeiter*innen usw.) nicht aufrecht zu erhalten ist aufgrund fehlender Einnahmen.

Für wen nicht?

Überwiegend nebenberuflich arbeitende.

Eine Anmerkung vorweg: Wenn Du Gesundheitspraktiker*innen auf keiner Berufsliste findest, dann nimm die Vorgaben für freie Dozenten*innen und/oder Pädagogen*innen – zu denen gehörst Du.

Was ist zu beantragen?

Die Soforthilfe, auch Direkthilfe genannt.

Es geht um maximal 3.000€ - die 9000€, die oft erwähnt werden, gelten nur für Unternehmen mit Angestellten.

Zuständig sind in jedem Land bestimmte Landesbanken. Du findest sie im Netz – mit Downloadanträgen usw. – manchmal etwas häufiger probieren; noch immer sind manche Server überlastet

Wichtig: Erst die Formulare genau anschauen und genau ausfüllen – denn nur komplett ausgefüllte Unterlagen ermöglichen eine Zahlung an Dich; bei Unterlagen mit Rückfragen wirst Du viel länger warten müssen!

Für die Antragstellung muss mindestens **eines** der folgenden Kriterien erfüllt sein - exemplarisch hier aus Niedersachsen (NBank):

In dem Monat, in dem der Antrag gestellt wird, liegt ein Umsatz- bzw. Honorarrückgang von mindestens 50% vor (siehe unten), und/oder der Betrieb wurde auf behördliche Anordnung wegen der Corona-Krise geschlossen, und/oder die vorhandenen liquiden Mittel reichen nicht aus, um die kurzfristigen Verbindlichkeiten zu zahlen (Liquiditätsengpass).

Die 50% kannst Du mit folgender Darlegung berechnen und nachweisen: Jahres-Umsatz aus 2019 geteilt durch 12 - ergibt den durchschnittlichen Umsatz pro Monat. Umsatz (geschriebene Rechnungen) im April 2020 sollte dann weniger als die Hälfte des Durchschnitts in 2019 sein.

Nachweise über Deine Selbständigkeit sind:

Gewerbeanmeldung oder andere Einträge in Handelsregister; oder eigene Steuernummer, eine Umsatzsteuernummer oder Anmeldung als Freiberufler*in beim Finanzamt; und/ oder: Deine Mitgliedsnummer im BGW oder IHK oder die Kopie des letzten Steuerbescheides und ggf. Deine Mitgliedsnummer im Berufsverband der DGAM.

Weitere Hilfen in Form von Krediten

Wenn weitere Gelder benötigst macht es Sinn, zur eigenen Bank zu gehen. Die kennen die weiteren Förderprogramme und die Antragsstellungen.

Wenn Du andere Wege weißt und vor allem auch, wenn Du Gelder bereits bekommen hast – bitte gib Deine Erfahrungen an das Servicebüro weiter. Das hilft uns, besser beraten zu können.

Anregungen

Sich etwas Gutes tun - vor allem, wenn ‚es‘ nicht geht

„Ich habe den Kopf voller Sorgen, da kann ich mich nicht entspannen.“

„Jetzt bin ich so genervt, da kann ich nicht meditieren.“

Wenn Du solche Sätze im Kopf erlebst, dann kannst Du darüber freundlich heiter lächeln! Denn das sind die üblichen, geradezu normalen Selbstschutzmaßnahmen der inneren konservativen Gewohnheitsfesthalter*innen. Bloß nichts Neues – schon gar nicht jetzt!

Du als freies Bewusstsein – einige sagen zu sich selbst auch, als erwachsenes oder gut gewachsenes Bewusstsein – kannst etwas anders denken, frei denken: *„Hei, gut, es ist, wie es ist – und gerade jetzt machen wir einen kleinen Vertrag mit uns selbst: Ich werde täglich, 7 Tage lang, zweimal 10 Minuten meine Meditation machen – und zwar speziell dann und gerade dann, wenn ich keine Lust verspüre, wenn ich totalen Stress habe, wenn ich diese Meditation für völlig wirkungslos halte, wenn mir das Herz und der Kopf vor Sorgen zu platzen drohen – gerade dann – das ist der Vertrag.*

Und wenn während der Meditation die Gedanken auftauchen und das Herz schmerzt und der Rücken sowieso – hallo! Herzlich willkommene ihr Hinweise, die mich daran erinnern, einfach zu atmen und die Meditationstechnik wieder auf zu nehmen, die ich jetzt 7 Tage erforschen werde.“

Statt 7 Tagen gehen auch 3 oder 4 oder 14 – und statt 10 Minuten auch 5 oder 15 - wichtig ist die Festlegung auf etwas, was realistisch ist, wo ein Gefühl da ist, für dieses positive Tun reicht mein Wille aus.

Und noch ein Tip: Handy mit sanftem Ton auf 10 Minuten stellen! Dann brauchst Du nicht an die Zeit zu denken

Das Prinzip der Verträge mit sich selbst – etwas zu tun, speziell dann, wenn es keine Lust und Probleme gibt – ist selbstverständlich auf alles anwendbar, was gut tun kann!

Wenn Du für einige Sekunden die Wahl hast – weiter zu leiden oder etwas Anderes auszuprobieren

Du kannst eigentlich genau spüren, wann ein Handeln und eine Situation ungut wird. Zum Beispiel wenn Fernsehen dumpf und negativ aufgeladen macht, wenn Gespräche beginnen, sich im Kreis zu drehen, wenn Gefühle oder Gedanken Dich zu lange mitnehmen.

Wenn Du dieses Gefühl spürst, irgendwo, manchmal wie Ekel oder eine innere Warnung oder ein inneres Aufbegehren, dann hast Du normalerweise einige wenige Sekunden Zeit, um

- Dich selber zu loben; denn Du merkst die Gewohnheitsfallen noch
- „Stop!“ zu denken, „Stop!“ zu sagen, die Situation zu verlassen und sofort die Aufmerksamkeit auf etwas Schönes, auf etwas anderes zu lenken und dies dann auch zu tun.

Wenn das Fenster zum anderen Handeln sich schließt, wirst Du eine Weile in gewohnter Weise dahindumpfen – was auch o.k. ist, immerhin hat diese Gewohnheit Dich schon lange gut begleitet.

Und dann kommt wieder ein Impuls, ein Fenster...

Worte wirken wirklich

Krieg, Katastrophe oder Krise?

Krieg dem Virus (Kampf der Pandemie)

Unsere uralten tierisch-männlichen Kampfteile reagieren. Die Natur, der Virus, wird zum Kriegsgegner, wird dadurch vermenschlicht und das Menschliche wird wieder tierischer. Silberrücken sind gefragt. Eigentlich können wir wissen, dass im Krieg immer beide Seiten verlieren. Doch ist abzusehen, wie es weitergeht: Im Krieg werden die, die nicht mitmachen zu Verräter*innen, die ‚in den Rücken‘ der Helden*innen fallen. Auf diese Stimmung werden wir nicht lange warten müssen

Katastrophe

Das Akzeptieren einer sehr mächtigen Natur. Eine eher weibliche Erlebensweise mit der Haltung, angesichts der Gewalt schützen zu müssen, das Schlimmste verhindern, jetzt besonders gut zu versorgen. Respekt vor Naturgewalten und ein gelerntes Umgehen damit, das zu tun, was man kann und zugleich hinzunehmen, was man jetzt nicht tun kann

Krise

Das Urbild der Krise ist die Geburt. Krise ist das durch eine Enge gehen, ist der Übergang. Da ist ein Schieben und da ist Enge und Todesangst und gleichzeitig das künftige Leben, Herausförderung. Krisen sind Wesensmerkmal von Leben.

Aktuelle Online Weiterbildungen

Mitglieder der Bildungsakademie und Regionalstellen können gerne ihre Online Angebote an das Servicebüro senden – wir werden sie dort umgehend im Bildungsprogramm einpflegen.

Im Mitglieder Praxis Verzeichnis können außerdem alle ihre Angebote selber einpflegen.

Einführung in Online-Beratung

Wer eine praktische Hilfe bei Einrichten von Zoom oder Skype nutzen möchte, kann sich an unser Mitglied Ilona Tamas wenden, eMail ilonatamas@gmx.de.

Aktuell mit Gerhard Tiemeyer, eMail tiemeyer@dgam.de:

Beratung/Coaching/Supervision für Mitglieder via Zoom oder Skype (nur für Mitglieder 20,-/Std)

Onlinevortrag: Ostern, Ekstase und Sterben und Auferstehen

Freitag 9. April, 18.00 bis 19.30 Uhr

Ich werde von dem Dionysos-Kult erzählen, dem Vorläufer der christlichen Rituale. Es geht um den gesundheitsfördernden Sinn der Ekstase mit einem kleinen Exkurs zur archetypischen Dimension der aktuellen Weltbewegung.

Dauer: 70 - 90min, bitte anmelden bei tiemeyer@dgam.de am Freitag wird dann ein Link zum Webinar gemailt.

Heilsame Gespräche führen

Online Seminar zur psychosomatischen Arbeit mit Imaginationen und Entspannungsreisen

- Stärken der körper-psychischen Balance und Selbstheilung
- Erarbeiten individueller Bilder des Gesundseins, der Balance, der Heilung
- Verbinden von Imaginationen mit positiven Körpererfahrungen
- Einarbeiten heilkundigen und medizinischen Wissens in Gestalt von Bildern

Termine: Mittwoch 15. April 18.00, Montag 20. April, Mittwoch 22. April, Montag 27. April, Mittwoch 29. April

Jeweils 60 Minuten, maximal 10 Teilnehmer*innen.

Kosten: 80€ insgesamt (inkl. Skripte und Erstellen individualisierter heilsamer Trancen)

Anmeldung bei tiemeyer@dgam.de .

Sich guten Trancen hingeben

Im Folgenden findest Du einige Links zu Trancen, die speziell für aktuelle Erfahrungen gemacht sind (sie stammen aus der Mailingliste der Milton Erikson Gesellschaft und dürfen weiterverbreitet werden).

Ich habe sie nicht alle selber getestet und möchte deshalb folgende Anregungen für Trancen im allgemeinen betonen:

Alle Trancen sind gut, die für Dich angenehm sind, wo Du erholt, wach und etwas frischer wirst.

Sobald Du innere Aggressionen spürst, sei es zur Stimme, sei es zu Sätzen oder Bildern, oder Du spürst, dass Dein Körper unangenehm reagiert, dann ist diese Trance für Dich und Deine Körper-Psychische Ganzheit heute nicht gut. Alle Trancen, die nicht für Dich und mit Dir ganz individuell gemacht werden, sind so etwas wie Streuobst: einiges schmeckt, anderes schmeckt nicht!

Viel Gelingen beim Anhören und gerne kann Du mir Rückmeldungen senden!

Gerhard Tiemeyer

Der folgende Link führt zu einem extra eingerichteten Blog mit Trancen – da müsstest Du Dich anmelden und bekommst drei oder vier, die fertig sind und demnächst mehr:

norightnowrong.activehosted.com@s2.csa1.acemsd4.com

Einzeltrancen: <https://www.sabine-fruth.de/corona.php#main>

Verschiedene: www.das-fortbildungshaus.de (unter ->Downloads)

Hinweis auf einen YouTube Kanal, der sich „weniger an Patient*innen, als vielmehr an die, die jetzt unter linderbarer Spannung stehen, ohne aber krank zu sein.“ (Georg Milzner):

<https://www.youtube.com/channel/UC0mRTbqFtENAASIDEUGTKyA>

Die Webseite von Gunther Schmidt mit seinen Trancen für diese Zeit: www.meihei.de

Mehrere Hinweise von Stefan Hammel, Therapeutisches Erzählen:

<https://www.stefanhammel.de/blog/category/angst-und-zwang/>.

...ein Ausblick zu Ostern.

Es war „viel los“, daher erscheint die nächste Ausgabe ‚Gesundheit beginnt mit Genießen‘ (Nr. 31) leider noch nicht zu den Feiertagen, sie wird über Ostern redigiert

Es wird aber eine weitere Rundmail erscheinen mit

- Texten zur Sinngebung der Krisenerfahrungen (Welche Erzählungen passen für Dich, um sinnvoll zu verstehen?)
- weiteren praktische Anregungen

Mit virenfreien herzliche Grüßen,

Ihr und Euer DGAM Service Team

Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.

Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.

Anschrift: DGAM Lister Meile 33 D-30161 Hannover.

Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: service@dgam.de.

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: [Rundmail abbestellen](#)

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: <https://dgam.de/index.php/impressum> .