



ANGELIKA FAUSTER

Psychologin • Psychotherapeutin • Imagotherapeutin • Musikerin
Mitglied Akademie für Potentialentfaltung • Mitglied IGÖ
Mitglied Psychologenkammer Bozen • MACAN-T Ideatorin

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking on a dark asphalt surface. They are wearing blue denim jeans with the hems rolled up and white loafers with a leopard print pattern. The image is partially covered by a purple-to-pink gradient overlay on the right side.

Wege entstehen,
indem wir sie gehen.

Clear my mind.
Talk with my body.

MACAN-T: Monitoring Arousal
Cognitive Analytical Training



MACAN-T

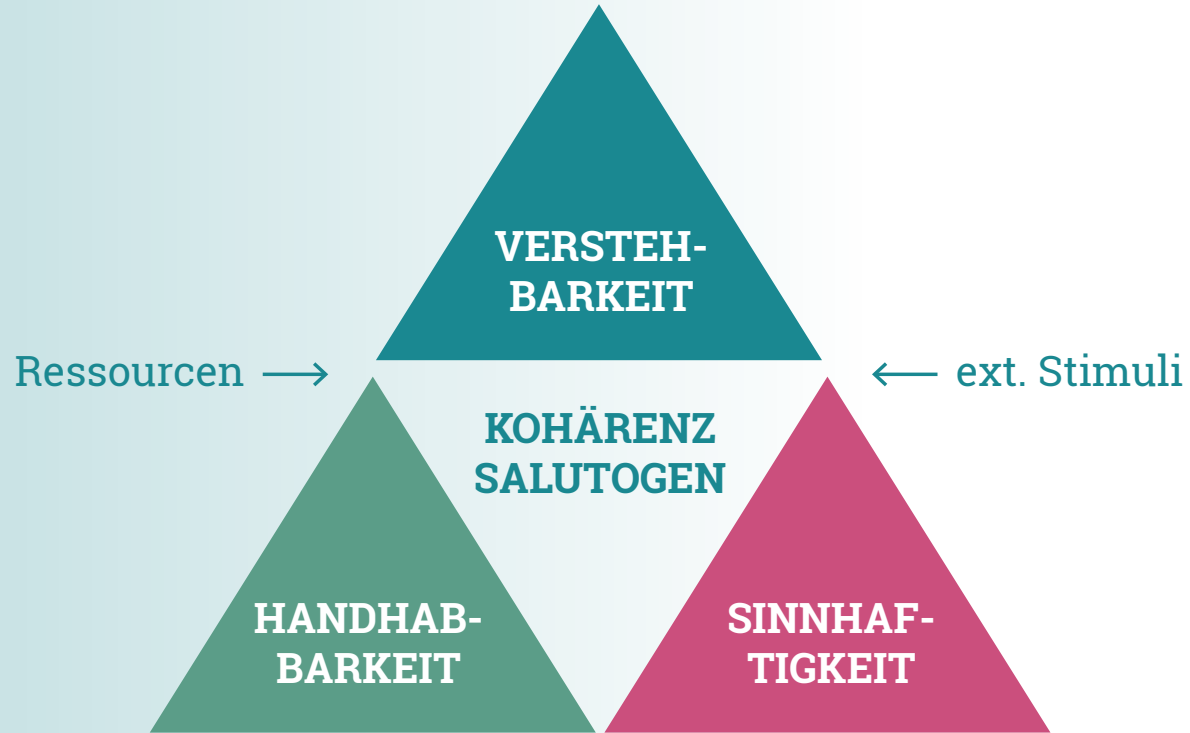
Multimodales Trainingsprogramm

Top down und bottom up

Arbeit am psychischen Schmerz/
authentischen Selbst (core self)

Prozessieren der Wahrnehmung im
Körper erlebbar/spürbar machen





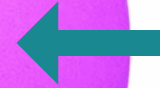
CBT III.
Generation



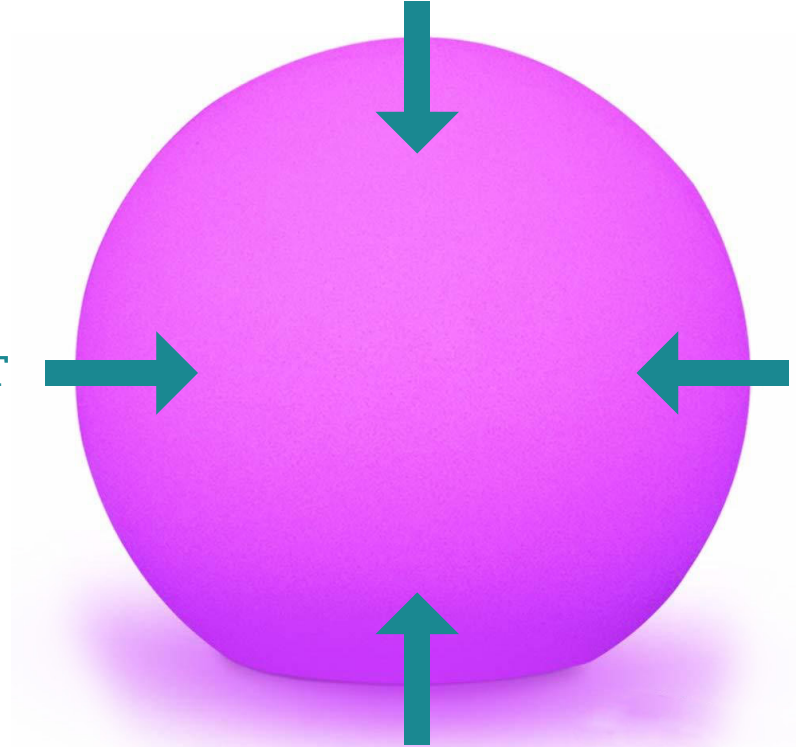
Imago Therapy, FBT



Potentialentfaltung



Neurotunes,
Musik, Körpertraining



Die Blume
der Lebensenergie -
Pflege von der Blüte
bis zur Wurzel.



MACAN-T: Training von:

SELF IDENTIFICATION: sich selbst als erste Person distanziert vom „Geschehen“ wahrnehmen.

SELF LOCATION: sich selbst ausgerichtet präsent im Raum wahrnehmen.

SELF EFFICACY: sich selbst aktiv, steuerbar und wirksam wahrnehmen.

9 Sitzungen zu ca. 60 Min.

Vorbereitung, Training, Nachbereitung
Tools für Zuhause



Fokus der Aufmerksamkeit

Prozessieren der Wahrnehmung
Veränderung im Erleben



Von Außen ins Innen. Von der Reaktion zur Aktion.

Von der Verhaltensebene zur Bedeutungsebene,
zur Gefühlsebene, zur Empfindungsebene.

Was die Technik macht

Melodie & Frequenz bewirken Entspannung,
Bineurale Beats führen mit Kopfhörertechnik
zur Hemisphärensynchronisation.
Dadurch entsteht ganzheitliches
Wahrnehmen in Ruhe.



Alles da.

Atmung, Sinnesempfindungen,
Muskelempfindungen,
Schwerkraftempfindung,
Mentalisierung, kognitive Prozesse,
Schwingung, Energiefluss



Psychoedukation
Ausarbeiten/ Erstellen der Tools
Angeleitetes Training
Alles rundum Thema „Homeworks“



Zielorientiert.
Anfängergeist.
Disziplin - Kontinuität.



MACAN-T - eine Möglichkeit.

Gemeinsam sind wir Viele.
Austausch und Vernetzung.





Danke!

DR. ANGELIKA FAUSTER
Sanitätsbetrieb Südtirol
angelika.fauster@sabes.it