

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

• Die Macht unserer Gedanken

- Kommunikation
- Selbstverantwortung | Selbstkontrolle
- Gefühle und Ängste
- Erwartungen
- Entscheidungen
- „Verstand und Herz“
- Einschränkende Glaubenssätze
- Die innere Einstellung
- Der ewige Kreislauf rotierender Gedanken

• Die Sprache des Körpers

- Was ist Stress?
- Stressarten
- Stressoren | Stressreize
- Warum werden wir krank?
- Belastungsgrenzen

• Reflexion

- Welchen Einfluss haben Ängste und Gefühle und wie komme ich damit klar?

• Hilfe im Alltag

- Achtsamkeit
- Überblick Entspannungsverfahren

• Praktische Übungen | Prävention

- Progressive Muskelentspannung
- Konzentrationsübungen
- ...

Seminarbeschreibung:

- Menschen, die von Natur aus achtsam sind, können besser mit Stress umgehen und sind weniger anfällig für negative Stimmungen. Sie haben insgesamt ein besseres körperliches Wohlbefinden.
- Im Alltag passiert es immer wieder, dass wir uns vieles nicht zutrauen und oft zu wenig von uns selbst überzeugt sind. Dadurch bleiben wir in vielen Bereichen des Lebens weit hinter unseren Möglichkeiten zurück. Wir haben Angst, den Anforderungen in Gesellschaft, Partnerschaft und Beruf nicht zu genügen.
- Mit Achtsamkeit lernen Sie, sich Ihrer selbst, störender Denkmuster und der Art und Weise, wie Sie mit bestimmten Menschen umgehen, bewusst zu werden.
- Sie werden Zusammenhänge erkennen, warum Sie sich in verschiedenen Situationen unwohl fühlen. Sie finden heraus, in welcher Gemütslage Sie auf bestimmte Menschen reagieren. Dabei ist es wichtig, wieder mehr auf Ihre innere Stimme zu hören, um Stück für Stück Ihr Selbstvertrauen und Ihren Selbstwert zu stärken.
- Im Seminar gebe ich Ihnen das Handwerkszeug für einen Weg, der etwas mit Ihnen und Ihrer inneren Einstellung zu tun hat. Ich unterstütze Sie, alte Muster und Lebensweisen loszulassen und besser mit Ängsten und Gefühlen umgehen zu können.