

Mit Achtsamkeit in Führung Selbstreflexion und Selbstmanagement

- Die Macht der Gedanken:

1. Zwei Gehirnhälften – „Kopf“ oder „Herz“
2. Selbstverantwortung und Selbstkontrolle
3. Gefühle und Ängste
4. Erwartungshaltung bei der Kommunikation
5. Entscheidungen

- Die innere Einstellung:

1. Glaubenssätze – Einschränkung, fördernd
2. Die Ursache für Stress liegt in uns selbst
3. Der ewige Kreislauf rotierender Gedanken
4. Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft
 - *Handlungsnähe / Handlungsferne*
5. Inneres Team
 - *Innerer Kritiker*
 - *Faulpelz*
 - *Wohlwollender Begleiter*

- Stress, Stressoren:

1. Disstress / Eustress
2. Stressreaktionen erfolgen auf drei Ebenen
3. Stressoren
4. Belastungsgrenzen

- ENT-Spannung:

1. Mein Fokus - Überforderung vs. regelmäßige Entspannung
2. Antreiber-Test
3. Analyseleitfaden für konkrete Stresssituationen
4. Negative Gefühle meistern
5. Identität sichert Stabilität
6. Achtsamkeit

Seminarbeschreibung:

- Körper und Seele melden uns recht genau zurück, was uns gut tut und was nicht.
- Die zugrunde liegenden Grundbedürfnisse wie z.B. Bindung oder Unabhängigkeit aufzuspüren und sich ihrer auf physischer und mentaler Seite bewusst zu werden kann helfen, harmonischer mit sich selbst in Einklang zu kommen.
- Entdecken Sie in diesem Seminar der besonderen Art, was Sie wirklich brauchen und finden Sie Verhaltensweisen, von denen Sie sich getrost verabschieden können.
- Nur wer eine liebevolle, respektvolle Beziehung zu sich selbst aufbaut und sich damit besser versteht, wird andere Menschen empathisch begleiten können.