

Gelassenheit beginnt im Kopf

Steigerung der Lebensqualität

Nehmen Sie sich morgens auch manchmal vor, ruhig und gelassen zu bleiben? Und ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben?

Abends stellen Sie dann fest, dass Ihnen die Ereignisse des Tages mal wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht haben. Oder Sie machen Pläne und dann kommt alles anders. Ständig müssen Sie reagieren und familiäre und berufliche Verpflichtungen, Termine und Erwartungen unter einen Hut bringen. Stress ist allgegenwärtig.

Der Wunsch nach mehr Gelassenheit nimmt zu. Und dieser Wunsch ist attraktiv, denn Gelassenheit steigert nicht nur unsere Lebensqualität, sondern führt auch zu erfolgreicherem Entscheidungen. Doch wie können wir gelassener werden?

Zu einem gewissen Teil ist die Fähigkeit gelassen zu sein persönlichkeitsbedingt, aber Gelassenheit lässt sich auch trainieren, denn sie beginnt im Kopf.

Im Wesentlichen ist Gelassenheit eine Frage unserer Grundeinstellung.

Ein Schlüssel für mehr Gelassenheit ist ein liebevoller Blick auf uns selbst, auf unsere Mitmenschen und alles, was um uns herum passiert.

Gehen Sie mit mir auf Spurensuche für mehr Gelassenheit in Ihrem Leben.

Inhalte:

- Im Spannungsfeld zwischen „wollen“ und „sollen“ – So entsteht Stress
- Gelassenheit beginnt im Kopf – Wie Denken und Fühlen miteinander verbunden sind
- Der liebevolle Blick auf uns selbst – Ein Weg zu mehr Gelassenheit

Referentin:

Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (ASI), Petersberg

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Vortrag oder als Tagesseminar mit 6-7 Zeitstunden gebucht werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: abhängig von der Raumgröße.

Tagesseminar: mindestens 4 und maximal 24 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik:

Beamer, Flipchart mit Papier und Stiften, Moderationskoffer, Pinnwand
Stuhlkreis ist wünschenswert und Tische am Rand

Maximale Entfernung:

Vortrag: 50km ab Petersberg

Tagesseminar: nach Absprache