

Sinnloses Dauergrübeln Raus aus der Endlosschleife

Ziellos kreisende Gedanken – eine Lösung nicht in Sicht. Es gibt eine Vielzahl beruflicher und privater Anlässe oder Ereignisse, die ein gründliches Nachdenken erfordern.

Allerdings ist ein endloses und quälendes „Nachdenken“ wenig hilfreich. Denn das Steckenbleiben in (negativen) Gedankenschleifen kann zu unangenehmen Gefühlen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Dieses Seminar behandelt anhand von Beispielen die folgenden Fragen:

- Wie entstehen diese zermürbenden Gedankenschleifen?
- Warum fällt es manchen Menschen leichter, gedanklich mit einem Ereignis abzuschließen während andere „Dauergrübler/innen“ sind?
- Was bedeutet „Gesundes Denken“?
- Wie gelingt der Ausstieg aus dem „Gedanken- Karussell“?

Referentin:

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Vortrag (2 Std.) aber auch als interaktives Seminar (4-6 Std.) angeboten werden.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 10 und maximal 50 Teilnehmerinnen

Tagesveranstaltung: Mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Bei Vortrag und Tagesveranstaltung: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier (oder Pinnwand, oder Whiteboard, oder weiße Wand), Moderationskoffer, Stühle und Tische in U-Form oder im Halbkreis mit Blick auf die Leinwand (Kinobestuhlung beim Vortrag)

Maximale Entfernung:

Vortrag: 50km ab Wiesbaden (bei Übernachtungsmöglichkeit auch mehr)

Tagesveranstaltung: 130km ab Wiesbaden (bei Übernachtungsmöglichkeit auch mehr)