

## **Stress entsteht im Kopf – Gelassenheit auch. Verändern Sie Ihr Stresslevel aktiv!**

### **Inhalt**

In diesem Seminar werden Sie anhand vieler praktischer Übungen verinnerlichen, wie Sie Ihr Stressverhalten positiv beeinflussen können.

- Die Abläufe und Zusammenhänge zwischen Gehirn und Körper werden klar.
- Persönliche Reaktionsmuster werden aufgedeckt, eigenes Verhalten wird bewusst wahrgenommen, verstanden und dann aktiv geändert.
- Einschränkende Glaubenssätze werden erkannt, verstanden und dann geändert.
- Sie lernen Übungen zur besseren Selbstwahrnehmung.
- Reframing – der andere Blickwinkel. Neue Perspektiven werden möglich und eingeübt.
- Sie entwickeln ihr persönliches Ruhe- bzw. Powerbild.

### **Ihr Nutzen**

- Sie erhöhen ihre individuelle Belastbarkeit!
- Der Umgang mit „schwierigen“ Situationen und Personen verbessert sich!
- Bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit (Sonnenstrahl oder Regenwolke) wird möglich!
- Ihre Achtsamkeit erhöht sich!
- Sie verbessern Ihre Eigenverantwortlichkeit und erhöhen Ihre Resilienz.
- Sie erweitern Ihre Frustrationstoleranz und werden gelassener!
- Ihr neues inneres Bild haben Sie immer zur Verfügung, wenn Sie es brauchen!

### **Teilnehmer**

Maximal 15 Menschen, die manchmal mehr oder weniger gestresst sind; durch Arbeit, Kinder, Chefs, Kollegen, Prüfungen, im Straßenverkehr.....

**Erleben Sie den Unterschied!**