

WORKSHOP

VOM DENKEN ZUM HANDELN LÖSUNGEN FÜR DEINEN INNEREN WIDERSTAND

INHALT

Folgende Situation kennen wir alle: Eine unliebsame Aufgabe liegt vor uns. Wir wissen, dass wir diese Aufgabe dringend erledigen müssen, fangen jedoch nicht an. Wir schieben auf und erfinden Ausreden – der Druck wächst, die Motivation sinkt und am Ende sind wir maximal frustriert. Diese Situation wird durch inneren Widerstand in uns erzeugt, der vor vielen tausend Jahren evolutionsbiologisch unser Überleben gesichert hat, indem er uns vor Gefahren schützte. In diesem Workshop erfahren Sie, wie man inneren Widerstand erkennt, woher er kommt und warum er in vielen Situationen gut sein kann. Sie lernen Ihren eigenen Widerstand kennen und erarbeiten sich einen individuellen Weg, wie Sie im Alltag mit ihm umgehen können, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

ABLAUF & INHALT

- Begrüßung und Vorstellungsrunde
- Einführung in das Thema
 - Aktivteil: Rad des Lebens
- Woher kommt innerer Widerstand?
 - Evolutionsbiologische Herkunft | Komfortzonen-Modell
- Was passiert in unserem Gehirn?
 - Wann macht Stress krank?
 - Stresstest | Umgang mit Stress
- Gemeinsame Reflexion

PAUSE

- Weitere Ursachen des inneren Widerstands
 - Aktivteil: Glaubenssätze
- Danke Widerstand!
 - Aktivteil: Zieldefinition (SMART Methode)
 - Aktivteil: Erkenne Widerstände (Realitätscheck)
- Gemeinsame Reflexion

PAUSE

- Tschüss Widerstand - hallo Akzeptanz!
 - Aktivteil: Akzeptanz
- Achtsamkeit im Alltag
 - Aktivteil: 15 Minuten Langeweile!
- Selbstliebe - Der wichtigste Mensch bist Du!
 - Aktivteil: Kennst Du Deine Grenzen?
- Dankbarkeit etablieren
 - Aktivteil: Dankbarkeitsroutinen
- Gemeinsame Reflexion

PAUSE

- Neue Gewohnheiten etablieren
 - Aktivteil: Plane nächsten Schritte.
- Reflexion und Selbsterkenntnis nutzen, um auf dem Weg zu bleiben.
- Abschlussrunde

Der Workshop kann individuell angepasst werden - sprechen Sie mich gerne an.

HARD-FACTS

INFOS: 5 h / inkl. Pausen
12-15 Personen (m/w/d)

INKLUSIVE: Workbook-Datei (PDF-Format)
Arbeitsmaterialien, Präsentation

KOSTEN: 800,- €
USTG § 19

