

Workshopreihe Modul 4:

EMOTIONALE STÄRKE & RESILIENZ

Mehr Gelassenheit. Weniger Gedankenkarussell.

Warum kreisen manche Gedanken immer wieder durch unseren Kopf? Weshalb fühlen wir uns manchmal gestresst, obwohl wir eigentlich alles im Griff haben? Und warum reagieren wir in bestimmten Situationen stärker, als wir es eigentlich möchten?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Mechanismen von Stress und den Gedankenmustern, die uns im Alltag begleiten. Sie lernen, persönliche Stressauslöser bewusster wahrzunehmen, innere Reaktionen besser zu verstehen und einen konstruktiven Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Gemeinsam betrachten wir, wie Stress entsteht, welche Rolle unsere Gedanken dabei spielen und wie wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auf das richten können, was uns stärkt. Durch Reflexion, praktische Übungen und Impulse zur emotionalen Selbstregulation entdecken Sie Wege, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Für mehr innere Ruhe, einen bewussteren Umgang mit Belastungen und die Fähigkeit, auch in turbulenten Zeiten die eigene Balance zu bewahren.



Ich freue mich auf den Workshop-Tag mit Dir!

Yvonne Weber

Deine Ansprechpartnerin Region Zugspitze
www.verrueckte-impulse.de



verRückte impulse

Trainer. Coaches. Speaker.