

Pressemitteilung

„Keine Macht den Sorgen!“- -Wege aus dem Gedankenkreisel - Online-Workshop mit Informationen und Selbsthilfetechniken für alle, die lernen wollen, das Gedankenkarussell zu stoppen

Ratekau/ Fehmarn. Am Dienstag, den 9. Mai, von 18.30 bis 20.30 Uhr bietet ein Online-Workshop (Zoom) Wege, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Wie erkenne und entwirre ich belastende Gedanken?

Wie kann ich belastende Gedanken und Gefühle stoppen?

Techniken zur Selbsthilfe zum erfolgreichen Gedanken- und Gefühlsmanagement

Sorgen. Wir alle kennen sie, wir alle haben sie – mal mehr, mal weniger. Sorgen um Mitmenschen. Sorgen am Arbeitsplatz. Finanzielle Sorgen. Gesundheitliche Sorgen. Sorgen mit Blick auf das Weltgeschehen. Sind wir erst einmal in diesem Sorgen-Modus, kreierte unser Gehirn oftmals Vermutungen und Fantasien, die um all die möglichen Gefahren kreisen.

Wie gehe ich am besten mit meinen Sorgen um?

Im Online-Workshop „Keine Macht den Sorgen“ gehen wir der Entstehung, den Auslösern und dem Sinn von Sorgen auf den Grund. Sie lernen, Ihre Sorgen ernst zu nehmen und dabei gelassener mit ihnen umzugehen. Mit wirkungsvollen Reflektionen, praktischen Mitmachübungen und aufschlussreichen Informationen unterstützt Sie das Seminar dabei, Ihre Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern.

Sie lernen, wie Sie Ihr Gedanken- und Gefühlsmanagement optimieren und kontrollieren und so Ihr Sorgenkarussell stoppen können.

In unserem Workshop integrieren wir neueste Erkenntnisse aus der Resilienz Forschung und Neurobiologie, bewährte Techniken aus dem MBSR (mindfulness based stress reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und wirkungsvolle Strategien des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) für ein Kurzprogramm zum erfolgreichen Stoppen von unangenehmen Denkkreisläufen.

Zu den Referentinnen:

Anja Neumann arbeitet als Systemische Therapeutin, Körpertherapeutin und Lern-, Kinder- und Jugendcoach in eigener Praxis in Malente. Frau Neumann hat sich auf die Bereiche Emotionale Intelligenz, Selbstregulation und gehirngerechtes, individualisiertes Lernen spezialisiert und macht damit Kinder, Jugendliche und Erwachsene ganzheitlich erfolgreich.

Natalia von Levetzow ist personenzentrierte Beraterin und Kommunikationscoach. In ihrer Praxis in Neustadt in Holstein berät sie private Klient*innen und Paare. Außerdem coacht sie Mitarbeiter*innen in Unternehmen, Behörden und Institutionen. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind die Begleitung in belastenden Lebenssituationen, Paarberatung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. So hilft sie ihren Klient*innen wieder zu innerer Balance und Stabilität zu gelangen und unterstützt sie, ihren individuellen Weg zu einem zufriedeneren und erfolgreicherem Leben zu finden.

Zu der Veranstaltung laden die Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ratekau, und der Stadt Fehmarn, Sonja Sesko und Evelyn Hamann-Didier, kostenlos ein.

Der Vortrag erfolgt über Zoom. Die Anmeldung ist ab sofort per Email, bei den Gleichstellungsbeauftragten möglich,

ssesko@ratekau.de und e.hamann-didier@stadtfehmarn.de

Falls datenrechtliche Bedenken bestehen, bitten wir Sie, nicht teilzunehmen. Ansonsten gehen wir von Ihrem Einverständnis aus.