



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

Mitarbeiter- und Teamseminare



Aussteigen aus dem Gedankenkarussell

Oft lassen uns unsere Gedanken einfach nicht los! Sie kreisen um das, was wir erlebt haben oder nehmen vorweg, was wir von der Zukunft erwarten. Aber weder die Vergangenheit noch die Zukunft lassen sich im Augenblick beeinflussen. Wenn wir uns auf unsere Handlungsmöglichkeiten im gegenwärtigen Moment konzentrieren, anstatt durch ständiges Problemewälzen zusätzliche Belastungen zu schaffen, können wir viel Energie sparen. Die besten Lösungen finden sich meist gerade dann, wenn es gelingt, erst einmal Abstand zum Problem herzustellen.

Bewusstes Aussteigen aus dem eigenen Gedankenkarussell wird im Workshop anhand mentaler Techniken, Körperwahrnehmung, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen geübt, die alltagstauglich sind und eigenständig weiter geübt werden können. Abschalten funktioniert nicht auf Knopfdruck, wer aber regelmäßig übt, wird mit der Zeit gezielter und nachhaltiger abschalten können.

Zielgruppe: Menschen, die besser abschalten lernen möchten

Zeitraumen: 4 Module à 2 h oder 1 Tag

Ziele: Besser abschalten und gesunde Distanz aufbauen

Inhalte:

- Ruhe bewahren - Loslassen negativer Gedanken und Gefühle
- Freiraum schaffen durch Abstand zum Problemfokus
- Abschalten lernen - aussteigen aus dem Gedankenkarussell
- Transfer in den Alltag - wie schaffe ich das, wenn alles drängt

Methoden:

- Vortrag - Selbsterfahrung - Erfahrungsaustausch - Diskussion
- Körperwahrnehmung - Mentale Techniken - Atemübungen - Bewegungsübungen - Achtsamkeitsübungen

Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen.

Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate