

Wenn der Verstand zur Plage wird: Achtsamkeit statt Grübeln und Kopfzerbrechen!

„Auch das Denken schadet falsch angewandt bisweilen der Gesundheit.“ (Aristoteles)

Wer hat noch nicht erlebt, wie schwierig es manchmal ist, nach der Arbeit „umzuschalten“, Situationen und Probleme des (beruflichen) Alltags *nicht* nach Hause zu tragen, sondern am Arbeitsplatz zu belassen, wo sie hingehören? Wer kennt nicht die Entscheidungen, die getroffen werden müssen und uns am Einschlafen hindern, weil wir nicht aufhören können, Gedanken hin und her zu wälzen? In diesem Seminar werden genau diese belastenden Phänomene thematisiert und erklärt, vor allem aber Techniken beschrieben und geübt, die helfen, das Grübeln einzustellen, und das quälende Sinnieren zu ersetzen durch bewusstes und produktives Denken am rechten Ort und zur rechten Zeit. Und – Techniken zum Abschalten und zum Fokussieren auf das „Hier und Jetzt“.

Wie kann ich das lästige und unproduktive Grübeln und Kopfzerbrechen einstellen?

Welche Möglichkeiten und Techniken zum Um- und Abschalten gibt es, und welche sind für mich in meinem Alltag möglich und geeignet?

Wie kann ich meine Aufmerksamkeit auf Dinge lenken, die für mich in der gegenwärtigen Situation wichtig sind?

Wie kann ich dadurch meine Leistungsfähigkeit/Lebensqualität verbessern?

Ziele

- Besser Abschalten, besser Umschalten
- Verbesserung der Urteilskraft durch Achtsamkeit
- Stärkung der Vitalität und Gesundheit

Inhalte

- Umgang mit Stress
- Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Rituale, um den Arbeitstag klar abschließen zu können Einschlaftechniken
- Dissoziationstechniken: Konstruktiver Umgang mit Emotionen
- Selbstmanagement mit Elementen aus dem Zürcher Ressourcen Modell
- Arbeit mit persönlichen Ankern, die die Umsetzung im Alltag nach dem Seminar erleichtern
- Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Emotionen
- Der No-Mind-Zustand Erfahrungsaustausch

Methoden: Diskussionen, Einzel- und Gruppenübungen, Fachinputs, Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, Arbeit mit Bildern, Geschichten und Ankern, Fantasiereisen, etc.

Dauer: 2 Tage (ev. Follow-Up)

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu