

Aussteigen aus unproduktiven Denkmustern!

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

Gedanken steuern lernen und das Denken „abschalten“ lernen, um im Hier und Jetzt besser erkennen können oder um sich auf gezieltes Denken vorzubereiten. Denken läuft häufig Automatisch ab. Nicht zu denken und völlig präsent zu sein ist in westlichen Kulturen kaum bekannt. Nur: Wer Präsent ist kann bessere Entscheidungen treffen, hat verstärkten Zugang zur eigenen Intuition und wer präsent ist, kommt in emotionale Zustände der Ausgeglichenheit und Wachsamkeit.

Ziele

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

Inhalte

- Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Denken und „Nicht-Denken“
- Der innere Beobachter und der innere Moderator
- Dissoziationstechniken: Konstruktiver Umgang mit Emotionen Sei präsent! Dem „Scherzkörper“ entkommen.
- Arbeit mit persönlichen Anker, die die Umsetzung im Alltag nach dem Seminar erleichtern
- Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Emotionen
- Der No-Mind-Zustand: Voraussetzung für effektives Denken Erfahrungsaustausch

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

Dauer: 1- 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