

SEMINARBESCHREIBUNG

Angstmanagement und Selbstwerttraining



Angstmanagement und Selbstwerttraining

Ob im Büro, Homeoffice oder ganz privat: das Leben ist emotional anstrengend. Wir alle kennen Quälgeister wie Unsicherheit, Wut, Angst, Scham oder Hilflosigkeit. Häufig machen wir uns selbst oder anderen Vorwürfe, fühlen uns manchmal „ganz klein“ oder brauchen einfach etwas mehr Selbstvertrauen, Mut und Zuversicht.

Doch was können wir konkret tun, wenn wir stark belastet sind und über Probleme zu reden oder nachzudenken nicht mehr ausreicht? Wie können wir unser Selbstwertgefühl gezielt updaten? Dieser Kurs vermittelt hocheffektive Methoden, um belastende Gefühle und Gedanken schnell zu verändern. Dazu gehören auch einfach zu erlernende Klopftechniken, die als Selbsthilfemethode immer beliebter werden und schnell zu emotionalen Veränderungen führen.

Es gibt gute Gelegenheiten, an eigenen Themen zu arbeiten und sich persönlich weiterzuentwickeln - und das mit viel Leichtigkeit, praktischen Übungen und Humor

Das Besondere

Da ich den Körper als Bühne der Gefühle betrachte, stehen in meinem Seminar körperorientierte Verfahren im Fokus, insbesondere sehr einfach zu erlernende Klopftechniken. Diese führen zur gezielten Regulation emotionaler Zustände mittels taktiler Reize nach dem Prinzip „Selbstberuhigung durch Selbstberührung“.

Darüber hinaus liegt ein weiterer Schwerpunkt auf der Aktivierung von Selbstwirksamkeit und der consequenten Verbesserung unserer Selbstbeziehung: „Wie denke ich angesichts der belastenden Situation über mich und wie will ich stattdessen über mich denken?“

Zielgruppe

Von dem Web-Seminar profitieren all diejenigen, die belastende Gefühle erleben und ihr Selbstwertgefühl gezielt steigern möchten. Das können Menschen sein, die:

- unter einschränkenden Ängsten leiden
- Selbstwerträuber in Selbstwertspender verwandeln möchten
- ihre Selbstbeziehung verbessern und anerkannte Verfahren der Stressmedizin kennenlernen wollen
- bei wichtigen Fragen konsultiert werden und etwas für sich selbst tun möchten
- lernen möchten, fürsorglich mit sich selbst umzugehen

Inhalte

- Aufbau innerer Airbags zur Meisterung von Gefühls-Turbulenzen: Angst, Wut, Scham, Hilflosigkeit...
- Lähmende Gedanken in stärkende Sichtweisen verwandeln
- Selbstberuhigung durch das Beklopfen von Körperpunkten
- Stärkung von Zuversicht, Widerstandskraft und handlungsorientiertem Denken
- Vermeidung von „innerem Schrumpfen“ in wichtigen Gesprächen
- Aktivierung von Rückenwindhormonen und Multivitaminen zur Entschleunigung

Qualitätskriterien

Die vermittelten Kursinhalte habe ich nach strengen Qualitätskriterien entwickelt:

- Sie sind flexibel einsetzbar - an jedem Ort und zu jeder Zeit
- Sie sind frei von Medikamenten oder ärztlichen Verordnungen
- Sie sind einfach zu erlernen und zu behalten - und gleichzeitig wirksam
- Sie können Gefühle verändern - immer, wenn es darauf ankommt
- Sie halten Beziehungen aufrecht - zu anderen und zu sich selbst

Ihr Nutzen

- Erhöhung der Selbstwirksamkeit und Krisenstabilität
- Erhöhung eigener Einflussnahme auf emotionale Turbulenzen
- Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires bei Angst, Wut und Panik
- Aufdeckung und Auflösung belastender Beziehungsmuster und daraus folgender Gedankenkarussells
- Stärkung der inneren Balance und Resilienz in Beziehungen
- Erlernen flexibler und kreativer Handlungsmöglichkeiten

Vorteile eines Web-Seminars

- Ortsunabhängig, keine Anreise und Übernachtung
- Sicher und hygienisch einwandfrei
- Flexibel und gemütlich von zuhause oder vom Arbeitsplatz aus mitmachen
- Unkomplizierter Austausch von Informationen vor, während und nach der Veranstaltung
- Auf Wunsch auch anonyme Teilnahme möglich
- Ganz wichtig: Wir bleiben sozial verbunden bei räumlicher Distanz

Ablauf des Web-Seminars

- Durchführung über vertraute Online-Plattformen
- Voraussetzung: Endgerät mit Internetzugang, Webcam und Mikrofon oder Headset
- Es entstehen neben der Teilnahmegebühr keine weiteren Kosten
- Vor Beginn erhalten Sie rechtzeitig eine E-Mail mit allen Informationen

Dipl.-Wirt.-Inf. Bernd Köhnlein
0176 - 24 38 59 66
mail@berndkoehnlein.de
www.berndkoehnlein.de