

## *Den Kopf frei bekommen – Wege zur Selbstfürsorge*

---

*In stressigen und emotional anspruchsvollen Momenten fürsorglich mit sich umzugehen, wird immer wichtiger. Immer häufiger braucht es für die eigene Gesundheit das selbstfürsorgliche Handeln. Jeder Mensch hat eine individuelle Belastbarkeit, Frustrationstoleranz und Fähigkeit für sich einzustehen. Das Ziel des Seminars ist es, Ihnen mehr Handlungsoptionen und Sicherheit in stressigen Momenten zu vermitteln. Sie lernen fordernde Momente positiv zu beeinflussen und einen Perspektivwechsel. Sie wissen die gemeinsam erarbeitete „Schatztruhe“ (Ressourcen) in notwendigen Momenten hilfreich für sich einzusetzen und lernen Erfolgsfaktoren für Achtsamkeit und Leichtigkeit kennen. Das Seminar hat einen präventiven Charakter.*

### **Themen**

#### Grundlagen

- Definition von Stress und Auswirkungen von Stress
- Welche Stresstheorien gibt es? Wie gelingt Stressbewältigung?

#### Wirkung von Gedanken

- Kraft der Gedanken
- Durchschnittlich 50.000 Gedanken am Tag – Was tun?
- Selbsterfüllende Prophezeiungen & Kollusionen
- Wahrnehmung vs. Beobachtung

#### Grundlagen für Entspannung

- Aktivierung von Ressourcen – Wie konkret?
- Spontaneität, Kreativität, Empathie
- „Für die Schatztruhe“ – Suchen & Finden

#### Selbstfürsorge & Achtsamkeit

- Grenzen bewusst machen
- Umgang mit mir und anderen
- Umgang mit Emotionen und Gefühlen
- Inneres Team

### **Teilnehmerstruktur**

*Alle, die achtsamer und bewusster mit sich sein wollen*

### **Dozent/-in**

*Benjamin Jauer*

*Dipl.-Kommunikationspsychologe  
(FH), Systemischer Coach,  
Deeskalationstrainer*

---

### **Seminardaten**

Seminarnummer  
**100.319/23-01**

Termin  
**21.06.2023**

Anmeldeschluss  
**31.05.2023**

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder  
**168,00 €**

Nichtmitglieder  
**178,00 €**