

„Mental Load und innere Stressoren“

Persönliche Stress-Verstärker erkennen und verändern

Die tägliche Arbeit ist meist sehr fordernd - und dann kommt allzuoft noch dazu, dass wir uns selbst das Leben schwer machen. Durch destruktive Selbstgespräche, unrealistische Erwartungen an andere und uns selbst, verinnerlichte „Glaubenssätze“, ungünstige Wahrnehmungs- und Bewertungssysteme usw. verstärken wir Druck und Belastung.

Wie können wir selbstgemachten Stress reduzieren? Wie können wir die ganz persönlichen, inneren Stress-Verstärker erkennen und diese verändern?

Das Seminar hilft, eigene Denk- und Verhaltens-Muster zu reflektieren und wirksame Strategien zur Selbstregulation zu entwickeln.

Dies tut dann nicht nur einem selbst gut, sondern auch allen, mit denen wir tagtäglich zu tun haben.

Einzelne Themen

- Stress-Kreisläufe, äußere und innere Stressoren unterscheiden
- „Mental Load“, die Rolle von Bewertungen und „automatischen Gedanken“
- Ungünstige Denkmuster: Perfektionismus, negative Selbstbewertung, Schwarz-Weiß-Denken, Überverantwortung, Katastrophieren, Personalisieren, Kontrollillusion, People Pleasing usw.
- Persönliche Stress-Verstärker erkennen: Prägungen, Erfahrungen, Denkmuster, Glaubenssätze, innere Dialoge
- Meine inneren Antreiber, ihr Hintergrund, ihr Nutzen und ihre Gefahr
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge stärken, hilfreiche Selbstgespräche einüben, „Erlaubnissätze“ formulieren und verinnerlichen
- Techniken zum Umdenken, konkrete Veränderungen planen

Ihr Nutzen

Sie erkennen Ihre persönlichen Stressverstärker und bekommen Impulse, diesen entgegenzusteuern. Sie lernen Techniken, flexibler und selbstfreundlicher zu denken und zu handeln.