Kraftquellen - Seminar

Ressourcen für kraftvolles Leben und Arbeiten in einer hochdynamischen Welt

Wir leben in einer hochdynamischen Welt mit den vielfältigsten Anforderungen sowohl im privaten als auch beruflichen Leben. Menschen möchten in ihrem Leben wirkungsvoll, sinnstiftend & erfolgreich tätig sein und gesund die Herausforderungen des Lebens bewältigen. Um die Ansprüche in einer hoch dynamischen Umwelt bewältigen zu können, benötigen wir kraftvolle Ressourcen - jene Kraftquellen die uns Energie zur Verfügung stellen und uns vor emotionaler und körperlicher Überbelastung schützen. Ressource bedeutet „zurück zur Quelle“ - Entdecken Sie in diesen 2 Tagen eine Fülle an Kraftquellen, Entspannungswegen und Schutzstrategien, für ein langfristig gesundes und energiegeladenes Wirksam sein.

Ziele

- Auseinandersetzung und Kennenlernen meiner persönlichen Kraftquellen
- Konstruktiven Umgang mit Leistungsdruck und Herausforderungen erlernen
- Innere und äußere Ressourcen nutzbar und aktivierbar machen
- Sich selbst in herausfordernden Situationen besser steuern und regulieren lernen
- Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit entwickeln
- Die Richtschnur der „inneren Stimmigkeit“ entdecken - Achtsamkeit und Selbst-Bewusstheit entwickeln
- Ausprobieren und Erleben verschiedenster Techniken und Schnüren eines persönlichen Ressourcen-Paketes

Inhalte

Innere und äußeren Kraftquellen und Ressourcen entdecken und nutzbar machen

- Entspannung und Regeneration: Entspannung braucht Anspannung Atem-Entspannung
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Imaginative Entspannungstechniken

Körperliche Kraftquellen:

- Bewegungsübungen
- Klopf- und Akupressur-Techniken
- Natur-Erlebnisse

Konstruktiven Umgang mit Stress entwickeln:

- Unwillkürliche Stressmuster identifizieren und zu Kraftquellen umwandeln
- Von Stress zu Überbelastung: Signale als Frühwarnsystem nutzen lernen

Der persönliche Erfahrungsschatz:

- Widerstandsfähigkeit am Hintergrund meiner Biografie - der Kraftquellen-Schatz aus meiner Erfahrung
- Persönliche Ressourcen entdecken
- Stabile Säulen in meinem Leben, ressourcenreiche Beziehungen

Strategien zur emotionalen Selbstregulation und Reflexionsfähigkeit:

- Bewusster Umgang mit starken Emotionen in herausfordernden Situationen
- Mentale Strategien zur Distanzierung, Emotionssteuerung und Neubewertung
- Selbstbewusstheit und Reflexionsfähigkeit entwickeln - in Kontakt mit mir selbst sein, Verstand und Intuition als Ressourcen, Ausstieg aus der Grübel- und Sorgenfalle, abschalten können
- Vom Umgang mit Wut und Ärger - Gelassenheitsstrategien

- Ausstieg aus kommunikativen Stressmustern
- Die Macht der guten Gefühle kennen lernen – Glücklichein ist kein Glücksfall

Achtsamkeit und Bewusstheit:

- Achtsamkeit und Selbst-Bewusstheit entwickeln Focusing – Techniken (sich selbst besser wahrnehmen lernen)
- Innere Stimmigkeit als Richtschnur entwickeln Mut und Selbstbestimmung für herausfordernde Situationen
„Notfallkoffer“ für schwierige Zeiten

Methodik

- Theoretische Impulse
- Einzelreflexionen
- Gruppenreflexionen
- Übungen: Entspannungstechniken, Atemtechniken, Mentale Übungen, Körperübungen.....
- Indoor- und Outdoorübungen

Zeitrahmen

2 Tage

[Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger](#)