

# DIE GESUNDHEITSRITTER – GESUNDHEITSKOMPETENZEN STÄRKEN

➤ 1- oder 2-tägiges Seminar (auch als 2x1-tägiges Gruppen-Coaching)

## TAG 1

1. Das Ich-Selbst – Die Haltung zu sich selbst, „Selbstmitgefühl“
  - Gesunde Ernährung und ihre praktische Realisierung unter den gegebenen Rahmenbedingungen
  - Pausen bewusst nutzen, Rituale geben Stabilität
  - Methode: Das Konzept der Erlebens- und Verhaltensmuster fördert das Verständnis von eigenem Erleben (z.B. von Stress) und möglichen Ansatzpunkten zur gezielten Veränderung dieses Erlebens.
2. Körper & Geist im Einklang – Gesundheit durch Bewegung
  - Die Bedeutung des Atems
  - Der Einfluss von Körperhaltung und Körperkoordination auf das körperliche und psychische Befinden
  - Methode: Das Konzept des Inneren Teams fördert das Verständnis und die Akzeptanz von Ambivalenz in vielen Situationen. Vom Kampf gegen „Widerstände“ zur „inneren Teamentwicklung“.
3. Achtsamkeit & Selbstregulation – Bewusste Steuerung der eigenen Gedanken, Haltungen und Einstellungen
  - Gelassenheit in Drucksituationen
  - Gefühlsregulierung
  - Selbstmotivation
  - Bewusster Umgang mit der eigenen Zeit
  - Methode: Die Technik der Autosuggestion ermöglicht die zieldienliche Lenkung der eigenen Gedanken und damit die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

## TAG 2

1. Abgrenzung
  - Abgrenzung: die gesunde Balance zwischen Anpassung an äußere Erwartungen und dem Schutz der eigenen „Systemgrenzen“
  - Umgang mit inneren Antreibern
  - Methode: Die intensive innere Visualisierung des gewünschten Zielzustandes aktiviert alle benötigten Ressourcen.



## Termine

INHOUSE auf Anfrage

## ➤ MEHR INFOS

2. Gesunde Kommunikation
  - Merkmale gesunder Kommunikation,
  - Wirkung von Kommunikation nach innen und außen
  - „Ich bin o.k. und Du bist o.k.“ – Das gesunde Motto
  - Die praktische Umsetzung bei Interessenkonflikten & Ausdruck von Selbstverantwortung
  - Vom „Ich muss ja ...“ zum „Ich möchte ...“
  - Methode: Skripte gesunder Kommunikation mit Anderen, z.B. bei Kränkungen, benötigter Unterstützung, Interessenkonflikten und gesunder Kommunikation mit sich selbst.
3. Transfer & Nachhaltigkeit
  - Vereinbarung mit sich selbst
  - „Commitment“ vor der Gruppe
  - Beschreibung des künftigen Erlebens und Verhaltens - Konkrete Schritte dahin
  - Methode: Die Auswahl und der Einsatz von Ankern ermöglicht die bewusste Verbindung mit den eigenen Ressourcen, jederzeit und überall.