

## Chef:in im Kopf

### Wie Sie – trotz Widrigkeiten – selbst am Steuerrad bleiben

Sie haben in der letzten Zeit Anpassungsflexibilität mehr als genug trainiert und gelernt: Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Und trotzdem nagt der eine oder andere Gedanke in Ihnen und lässt Sie nur schwer los:

*"Was hat das endlich mal ein Ende? Schaffe ich die neuen Anforderungen? Bin ich nur eine Spielfigur? Oh, wie kann man bloß...!"*

Aus Gedanken werden Gefühle. Befürchtungen, Wut, Ohnmacht & Co., die alle dafür sorgen, dass Sie bestimmte Dinge tun oder lassen, sagen oder schweigen... und sich womöglich am Ende damit beweisen, dass es in der Realität so ist, wie es sich Ihr Kopf vorher ausgemalt hat. Deshalb: Lernen Sie, in Ihrem Kopf für klare Orientierung und Ordnung zu sorgen. Gewöhnen Sie sich an, die 'hausgemachten' Fakten immer wieder auf den Prüfstand zu stellen und Hilfreiches von nicht mehr Brauchbarem zu trennen. Steuern Sie Ihren inneren Zustand so, dass Sie Unabänderliches leichter akzeptieren und Ihre Kraft für Ihren eigenen Gestaltungsspielraum sinnvoll und zielführend nutzen.

#### **Nutzen**

Sie lernen die unterschiedlichsten Einflussmöglichkeiten auf den Kreislauf aus Wahrnehmung-Gedanken-Gefühle-Verhalten kennen.

Sie stärken Ihr Selbstmanagement und erweitern damit Ihre Handlungsmöglichkeiten im Alltag.

#### **Zielgruppe**

Alle, die bessere Voraussetzungen dafür schaffen möchten, den Alltag selbstbestimmter und zufriedener zu gestalten

#### **Ablauf des Online-Abends**

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom  
direkt im Anschluss: Impulsvortrag (ca. 2h lang inkl. Pause) als Mischung aus Input, Gruppenübungen, Gesprächen in virtuellen Kleingruppen, Erfahrungsaustausch im Plenum  
danach: Gelegenheit zum entspannten Ausklang, zum Netzwerken oder was auch immer dann noch wichtig ist

**Termin** – Mittwoch, 12. Oktober 2022, 18.30 – 21h

**Ticket** – 28,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

#### **Anmeldung**

per Mail an [ek@kommunikationserlebnisse.de](mailto:ek@kommunikationserlebnisse.de) oder über <https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>