

Online: Impulsabend

Un-gelassen im Alltag? Wie Sie Ihre innere Ruhe behalten

Hätten Sie auch gerne mehr Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die sich nicht ändern lassen? Oder die Gelassenheit, sich vor dem Handeln eine Denkpause zu nehmen, um bewusst über Ihre nächsten Schritte nachzudenken. Oder vielleicht auch die Gelassenheit, anderen ihre Meinung zuzugestehen und nicht mit aller Macht Recht haben zu wollen. Gelassenheit ist eine innere Einstellung. Die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren.

Wer sich nicht mehr nutzlos aufregen will, braucht dazu dreierlei:

- Wirksame Musterunterbrecher, damit Sie nicht sofort impulsiv losschießen, sondern vor dem Handeln kurz innehalten.
- Ein sicheres inneres Fundament, damit Sie Ihren Blick auf die Dinge ändern, auch mal loslassen können oder nicht alles persönlich nehmen.
- Und die (An)Erkennung des eigenen Einflussbereiches, damit Sie Ihre Energie dort gewinnbringend einsetzen und nicht anderweitig wertvolle Kräfte verschwenden oder resignieren.

Das alles will gelernt sein, sondern immer wieder wach gehalten werden. Wenn Sie sich allerdings diese Mühe machen, werden Sie mit Lebenszufriedenheit, Souveränität, Freiheit... belohnt!

Nutzen

Sie lernen Mittel und Wege kennen, wie Sie auch in für Sie schwierigen Situationen souverän, gelassen und fair bleiben.

Zielgruppe

Alle, die aus ihrer Mitte heraus agieren wollen und bereit sind, ihre Sicht der Dinge in Frage zu stellen.

Ablauf des Abends

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom
direkt im Anschluss: Erlebnisvortrag (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 – 18. Oktober 2021, 18.30 – 21h

Ticket – 24,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

Anmeldung

per Mail an ek@kommunikationserlebnisse.de oder über <https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>