



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



## Aussteigen aus dem Gedankenkarussell

Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Oft lassen uns unsere Gedanken einfach nicht los. Sie kreisen um vergangene Erlebnisse oder unsere Sorge um die Zukunft. Aber Gedankenkarusselle sind in der Regel unproduktiv und führen zunehmend in die Erschöpfung. Die Fähigkeit, eine gesunde Distanz zu Problemen herzustellen, anstatt sich immer tiefer darin zu verstricken und daran abzuarbeiten, ermöglicht einen neuen, offeneren Blick auf die Dinge, auch wenn die Lösungen nicht immer gleich auf der Hand liegen.

Strategien und Methoden zum bewussten Aussteigen aus dem eigenen Gedankenkarussell werden in alltagstauglichen praktischen Übungen anhand mentaler Techniken, Körperwahrnehmung, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen im Kurs geübt.

**Ziel:** Abschalten und gesunde Distanz aufbauen gegenüber belastenden Gedanken

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte

**Formate:** Tagesworkshop oder 2 halbe Tage in Präsenz, Deutsch oder Englisch

**Inhalte:**

- Eigene Gedanken achtsam beobachten – Gedankenkarusselle erkennen
- Negativdenken und innere Eskalation unterbrechen
- Anwendung von Selbstregulationstechniken in alltäglichen Situationen
- Praktische Tipps für die Integration in den Alltag

**Methoden:** Selbstregulationstechniken für Körper und Geist - Mentale Techniken - Atemtechniken - Bewegungsübungen – Achtsamkeitsübungen

**Referentin:** Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach, zertifizierte Entspannungstrainerin.