



GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

Einführung ins Mentaltraining und nützliche Grundannahmen

Symptome offenbaren einen Konflikt und ein Ungleichgewicht im inneren und äußeren System. Sie weisen darauf hin, dass Reize, Probleme und Konflikte vorübergehend nicht eigenständig physisch und psychisch verarbeitet werden können (eingeschränkte Selbstregulation).

Die Art, wie wir denken und fühlen, wie wir die Welt erleben, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Was wir als gesund empfinden, entspricht nicht dem „objektiven“ Gesundheitszustand, der über medizinische Parameter bestimmt wird. Sich gesund zu fühlen, wird ganz individuell wahrgenommen und bewertet. – Gesundheit beginnt im Kopf!

Im Training lernst du, die Funktionsweise des Gehirns zu nutzen. Du lernst, wie und wodurch du deine Gedanken und Gefühle und damit auch deine Stimmung und Gesundheit positiv beeinflussen kannst. Einige Grundannahmen lassen das Leben leichter und entspannter annehmen.

Das Training dient der Selbsterfahrung und vermittelt alltagstaugliche Tools, so dass du selbst mental gut für dich sorgen und vorsorgen kannst.

TRAININGSZIELE UND -INHALTE/WISSENSVERMITTLUNG

- Definition von Wohlbefinden und Gesundheit
- Der psycho-soziale Gesundheitsbegriff
- Wahrnehmung und Akzeptanz von Realität
- Wie wirkt Mentaltraining?
- Exkurs: Epigenetik
- Bodyscan
- Nützliche Grundannahmen
- Erwünschte Gefühle und Ressourcen verankern und abrufen

NEBENWIRKUNGEN

- Achtsam wahrnehmen und das Körperbewusstsein steigern
- Vorstellungskraft und Perspektivwechsel trainieren
- Gedanken, Stimmung und Zustand des Körpers bewusst beeinflussen
- Stress reduzieren

METHODIK

Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Wissensvermittlung, Mentaltraining, Übungen, Selbsthilfe-Tools, Reflexion
Skript: Gesundheit beginnt im Kopf

ZIELGRUPPE

Interessierte Menschen, die bereit sind, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen

VORAUSSETZUNGEN

Eine motivierte Grundhaltung, die Bereitschaft, sich auszutauschen, bequeme Kleidung

UNTERRICHTSFORM	<i>Individuell nach Ihren Bedürfnissen</i>
DAUER	<i>Je nach Angebot</i>
STANDORT	<i>Inhouse, variabel</i>
NÄCHSTER STARTTERMIN	<i>Auf Anfrage</i>