

## **Die Macht unserer Gedanken Stress im Kopf entschärfen**

«Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.»  
So äusserte sich bereits Epiktet zum Stress im Kopf. Unsere Interpretation entscheidet, ob uns etwas stresst oder kalt lässt. Unsere Gedanken beeinflussen damit wesentlich, wie es uns geht.

Doch wie sehr stressen Sie sich mit Ihren Gedanken? Wie hoch setzen Sie die Messlatte? Setzen Sie sich mit Ihren persönlichen Ansprüchen unter Druck? Wären andere Gedanken nützlicher? Welche Gedanken helfen Ihnen, gelassen zu bleiben?

Zusammenhänge zwischen unserem Denken, unserer Gesundheit und unserem Stresserleben sind Thema des Workshops. Die Teilnehmenden werden sensibilisiert auf ihre eigenen, stressverschärfenden Gedanken und begeben sich auf die Suche nach gesunden, stressreduzierenden Denkweisen – für mehr Zufriedenheit und Gesundheit.

### **Ziel**

- Die Teilnehmenden wissen um die Zusammenhänge zwischen ihrer Einstellung, ihren Gedanken und ihrem Wohlbefinden.
- Die Mitarbeitenden kennen ihre wichtigsten stressverschärfenden Gedanken und haben diese hinterfragt.
- Die Mitarbeitenden haben stressreduzierende Denkweisen erarbeitet und wissen, wie sie die Macht der Gedanken positiv nutzen können.

### **Zielgruppe**

alle Mitarbeitenden und Vorgesetzten

### **Nutzen**

Der Workshop liefert wichtige Hinweise zum gesunden Denken, zur bewussten Stressreduktion und zu mehr Gelassenheit im Alltag.

### **Inhalt**

- Stressige Zeiten
- Zusammenhänge zwischen Einstellungen, Gesundheit und Stresserleben
- Meine Stressverschärfenden Gedanken
- Alternative Denkweisen / gesunde Gedanken

### **Dauer**

Workshop: ½ Tag

*«Was wir für real halten, ist real in  
seinen psychologischen Auswirkungen.»*

*W. I. Thomas*

