

„Gewohnheit bedeutet, einen bestimmten Platz für jede Sache zu haben und sie niemals dort aufzubewahren.“

Mark Twain



Achtsam in den Frühling / Optimistisch der Zukunft begegnen

Gestalten Sie mit uns Ihren „mentalen“ Frühjahrsputz.
Raus aus Gewohnheiten – Rein in den Frühling.

*„Ich muss eine erstaunliche Menge Geist haben;
manchmal brauche ich eine Woche, um mich zu entscheiden.“*

Mark Twain

Manche fühlen sich in der derzeitigen herausfordernden Situation wie „eingemauert“

- Aber...was haben wir schon alles geleistet im vergangen Jahr ?
- Wofür können wir dankbar sein ?
- Was gilt es neu zu sortieren, reflektiert und hoffnungsvoll in die Zukunft zu tragen ?

*„Reiß deine Gedanken von deinen Problemen fort,
an den Ohren, an den Fersen oder wie immer.
Das ist das Beste, was der Mensch für seine Gesundheit tun kann.“*

Mark Twain

Lassen Sie uns gemeinsam gestalten mit alltagstauglichen Übungen aus dem Flourishing und der Achtsamkeit.

Termin: Donnerstag 11. März 21, 19.00 h bis 20.30 h

*„Zwei mal drei macht vier,
widewidewitt und drei macht neune,
ich mach mir die Welt,
widewide wie sie mir gefällt“.*



Pippi Langstrumpf

Die Pippi-Langstrumpf-Strategie / Stresslösung verkehrt herum

- Stress im Kopf und sonstwo ?
- Herausforderungen ohne Ende ?
- Kein Weg / Kein Ziel ?

*Ich bin dieses verrückte Kind, das losrennt,
um das Leben zu umarmen, das hinfällt und wieder aufsteht,
das weiter läuft mit zerschlagenen Knien,
dass an Hoffnung und Liebe glaubt.*

Pippi Langstrumpf

Machs' wie Pippi Langstrumpf !

*Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles
so machen muss wie andere Menschen.*

Astrid Lindgren

Reisen Sie mit uns in eine neue und spielerische Welt der Ressourcen.

Termin: Mittwoch 21. April 21, 19.00 h bis 20.30 h

„Das Gehirn ist die Simulationsmaschine für die Zukunft.“

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe



Prospektives Coaching / Ohne Hoffnung keine Zukunft

„Wir werden aus der Zukunft gerufen.“

Prof. Dr. Martin Seligman, „Flourishing“

- Aufbauend auf den Elementen der Positiven Psychologie und des Flourishing, von Prof. Dr. Martin Seligman, beschäftigen wir uns mit deren Weiterentwicklung
- Das prospektive Gehirn als Navigator zur Entwicklung
- Visionen als Triebfeder des Handelns
- Kreative Gestaltung der Zukunft mit Vorstellungen im Einklang
- Vom Wunsch zum Handeln durch Ziele und Anreize
- Das bewusste Überwinden von Hürden
- Referenzerfahrungen zum Handeln nutzen

*„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft,
denn in ihr gedenke ich zu leben.“*

Albert Einstein

Termin: Mittwoch 19. Mai 21, 19.00 h bis 20.30 h