



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Umgang mit dem „Kopfkino“ – Schluss mit dem Grübeln

Produktnummer

2026-41093K

Termin

28.09.2026

09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Lenken Sie Ihre Gedanken aktiv und unterstützen Sie so Ihre Gesundheit und Ihren beruflichen Erfolg!

Werden Ihre Gefühle von Ihren Gedanken gesteuert? Neigen Sie zum Grübeln? Rauben Ihnen Ihre Gedanken den Schlaf? Wer ewig nachdenkt und noch dazu viele negativen Gedanken hegt, schadet auf Dauer seiner Gesundheit. Grübeln raubt Menschen nicht nur den Schlaf, sondern nimmt ihnen auch die gute Laune und die Lebensfreude.

Im Seminar werden die passenden Impulse zur gesundheitsförderlichen Lenkung der Gedanken erarbeitet. Es wird eingeübt, wie diese Schritt für Schritt in den Alltag eingebaut werden können. Es wird gezeigt, wie Ernährung und Bewegung sich auch auf die Gedanken auswirken können.

Inhalte

- Sie bekommen Impulse
- wie Sie das „Kopfkino“ abschalten können, vor allen Dingen nachts
- wie sich die Kraft der Gedanken positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Ziele nutzen lässt
- wie Sie tagsüber Regisseur Ihres Kopfkinos werden, sich besser konzentrieren können, mehr Gelassenheit gewinnen und den Stress dadurch dauerhaft reduzieren
- zur Analyse und dem Finden von Lösungen bei Problemen
- zur konfliktfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- zur Veränderung des Blickwinkels bei herausfordernden Lebensereignissen
- zum bewussten Erkennen und Ändern von gewohnten Denkmustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen

Dozierende

Juliane Klein

geprüfte Präventologin, Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz, Burn-out-Beraterin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK),

Ort

VWA Karlsruhe
Kaiserallee 12 e
76133 Karlsruhe

Kontakt**Information**

Stephanie Krenze
0721/985 50-17
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721/985 50-17
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Lernziele

Menschen, die ihre Gedanken bewusst steuern, leben im „Hier und Jetzt“, schlafen erholsamer und starten ausgeruhter sowie leistungsfähiger in den Tag. Sie begegnen neuen Herausforderungen mit Optimismus, richten ihren Blick auf Lösungen und nutzen die Kraft positiver Gedanken, um ihre Ziele zu erreichen. Dabei gelingt es ihnen, den „Schalter umzulegen“ – sei es, um sich konzentriert der Arbeit zu widmen oder um privat ganz bei der Familie zu sein.

Methodik

Input Theorie, Selbstreflektion, Ideenwerkstatt und offener Austausch, Einzel- und Gruppenarbeit, interaktive Übungen und Lernen durch Erleben

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden in Behörden, Firmen, Organisationen

Veranstalter

VWA Karlsruhe