



## Umgang mit dem „Kopfkino“: Schluss mit dem Grübeln

| Produktnummer | Termin          | Gebühren pro Teilnehmer/-in   |
|---------------|-----------------|---|
| 2026-41093F   | 27.04.2026      | 305,00 EUR  |
|               | 09:15–16:45 Uhr | Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt. |

Unser Kopfkino können wir nicht abstellen, aber wir können Regie führen! Grübeln, Sorgen und belastende Gedanken binden Energie und rauben Freude. Wer seine Gedanken und Gefühle bewusst lenkt, gewinnt Gelassenheit, erholsamen Schlaf und neue Kraft für den Alltag.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie Grübelschleifen unterbrechen und Ihr Kopfkino in eine positive Richtung steuern. Sie erfahren, wie Sie Denkmuster und Glaubenssätze hinterfragen, Gefühle gezielt beeinflussen und neue Perspektiven einnehmen können. Außerdem wird aufgezeigt, wie Ernährung, Bewegung und Entspannung Ihr Denken und Fühlen unterstützen.

So entwickeln Sie die Fähigkeit, tagsüber „Regisseur\*in“ Ihrer Gedanken und Gefühle zu sein, konzentrierter zu arbeiten, gelassener zu kommunizieren und Herausforderungen optimistisch zu begegnen.

### Inhalte

- Das Kopfkino unterbrechen – vor allem nachts zur Ruhe kommen
- Die Kraft der Gedanken positiv für Gesundheit und persönliche Ziele nutzen
- Tagsüber Regisseur\*in des eigenen Kopfkinos sein: besser konzentrieren, Gelassenheit gewinnen und Stress dauerhaft reduzieren
- Probleme analysieren und Lösungen entwickeln
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg anwenden
- Den Blickwinkel bei herausfordernden Lebensereignissen bewusst verändern
- Eingefahrene Denkmuster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen erkennen und gezielt ändern
- Einfluss von Ernährung, Bewegung und Entspannung auf die Gedanken verstehen

### Dozierende

**Juliane Klein**

### Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

### Kontakt

#### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

#### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

#### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

#### Impressum

#### Datenschutzhinweise

## **Veranstalter**

VWA Freiburg