



## Umgang mit dem „Kopfkino“ – Schluss mit dem Gedankenkarussell

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-2517SP	18.06.2026 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr	308,00 EUR
		Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Abschalten und nicht so viel nachdenken, die Gedanken stoppen und den Kopf frei bekommen – das ist natürlich leichter gesagt als getan, aber sehr wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Seminar kommen Sie sich und den eigenen Denkmustern auf die Spur und entwickeln Lösungsansätze für einen guten Umgang damit, sodass Sie das Grübeln stoppen und Ihre Gedanken in den Griff bekommen können. Auch Expressive und meditative Körper- und Atemübungen werden Bestandteil des Seminars sein. Somit erleben Sie Möglichkeiten, einen Abstand zum Gedankenkarussell zu gewinnen.

### Inhalte

- Umgang mit Stressoren
- Bearbeiten hinderlicher Glaubenssätze
- Erkennen der Wechselwirkungen: Gedanken – Gefühle – Handlungen
- Erleben von Atem- und Körperübungen
- Bearbeiten von Themen der Teilnehmer/-innen

### Dozentin

#### Evelyn Kälker

Supervisorin (DGSV), Lehrcoach, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen

### Zielgruppe

Alle Personen, die Möglichkeiten kennenlernen möchten, abszuschalten und den Kopf frei zu bekommen

### Zusatzinformationen

#### Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

#### Kontakt

##### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

##### Konzeption und Beratung

Lisa Weißen  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

##### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

##### Impressum

##### Datenschutzhinweise

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar und bringen Sie eine (Yoga-)matte oder ähnliches mit.