



## Seminarbeschreibung

# Selbstwirksamkeit steigern

## Mehr Gelassenheit und Zuversicht

- > Stress entsteht im Kopf:  
Bewertungsmuster verstehen und verändern
- > Ansätze für mehr Gelassenheit, um ins Handeln zu kommen und die Selbstwirksamkeit zu steigern



Auch wenn wir es nicht gerne hören:  
Es kann uns nur stressen, wovon wir uns stressen LASSEN.

**Denn Stress entsteht im Kopf - oftmals unbewusst.**

Und wie wir mit diesen Bewertungsmustern, die in unserem Kopf automatisch ablaufen, umgehen >> ihnen freien Lauf lassen oder bewusst reflektieren und lenken, beeinflusst maßgeblich unser Gefühl der Selbstwirksamkeit.

- > Was trauen wir uns zu?
  - > Gehen wir Herausforderungen selbstsicher an?
  - > Glauben wir daran, erfolgreich sein zu können?
- > Trauen wir uns für unsere eigenen Bedürfnisse und Ziele loszugehen?

In diesem Seminar stelle ich dir die relevanten Einflussfaktoren vor, die darüber entscheiden, ob wir in Situationen gelassen bleiben, Stress empfinden oder uns gar von unseren Vorhaben abhalten lassen.

Der erste Schritt der Veränderung ist die Erkenntnis.  
Der zweite, passende Methoden und individuelle Umsetzungsmöglichkeiten zu erschließen.  
In diesem Seminar stelle ich dir dafür effektive Methoden und Ansätze vor.

### Anmeldung und aktuelle Termine

[www.nadine-brunner.de/stressless-karlsruhe](http://www.nadine-brunner.de/stressless-karlsruhe)

Du hast Fragen oder den Termin verpasst?

Schreib mir gerne - ich informiere dich auch über zukünftige Termine.

[post@nadine-brunner.de](mailto:post@nadine-brunner.de)