



Nadine Brunner

Stress abbauen | Blockaden überwinden | Ziele erreichen



Workshop | 12.03.2025 | 19 - 21.00 Uhr | Café Bändel

Glaubenssätze & Innere Antreiber

Individuelle Stressverstärker

- > Wodurch wir uns selbst unter Druck setzen oder blockieren.
- > Hinderliche und einschränkende Gedanken transformieren.

Komm individuellen Stressverstärkern auf die Spur!

Meist ist es nicht die Situation an sich, die uns belastet oder stresst. Denn häufig setzen wir uns aufgrund hinderlicher Überzeugungen und erlernten Verhaltensmustern selbst unter Druck. Das passiert unbewusst.

Doch was sind Glaubenssätze eigentlich, wie entstehen sie, wie machen sie sich bemerkbar und wie kommen wir ihnen auf die Spur, um sie in Einklang mit unseren individuellen Zielen und Bedürfnissen zu bringen?

In diesem Seminar stelle ich dir wertvolle Ansätze und Methoden vor, **wie du Glaubenssätze aufdecken und verändern kannst.**



Mit einem Selbsttest identifizierst du deine individuellen innere Antreiber -

Überzeugungen und Verhaltensmuster, in die wir insbesondere in Stresssituationen verfallen.

Welche davon sind aktuell in einem gesunden Maße ausgeprägt und verhelfen dir zu deiner Bestform, welche sind momentan eher dysfunktional und hinderlich - setzen dich also zusätzlich unter Druck?

Der Workshop ist ein Angebot des Vereins "Jung und Alt im Quartier e. V."



Weitere Infos und Anmeldung

<https://nadine-brunner.de/workshops-cafe-baendel/>

Du hast noch Fragen?

Schreib mir gerne:

post@nadine-brunner.de