

 Psychotherapie

Vegane Lebensweise selbstwirksam gestalten

Wir finden auf unterschiedliche Art zur veganen Lebensweise. Sie findet ihren Anfang in Gesundheitsthemen, Umweltschutz, Themen der sozialen Gerechtigkeit, Ethik und diversen anderen Motivationen.

Die Zuwendung zum Veganismus bringt Herausforderungen im Alltagsleben mit sich und wirft Fragen auf.

In diesem Online-Seminar geht es um Möglichkeiten der Stärkung, des Konflikt-Managements, der Stress-Bewältigung und die Erkundung der dahinter liegenden – teilweise unbewussten – Komponenten. Self-Care ist der zentrale Fokus aller Sem-

Seminarinhalte

Tag 1

- Karnismus und die Psychologie
- kognitive Dissonanz (Abspaltung)
- tiefer liegende Gründe für kontroverse Gespräche
Karnismus nach Dr. Melanie Joy

Tag 2

- Innere Landkarte
- Glaubenssätze und Überzeugungen
- Selbstfürsorge Part 1
Standortbestimmung

Tag 3

- Brücken bauen
- Storytelling
- Authentizität
sofortige Kommunikation

Tag 4

- Vision gestalten und Wegbereitung
- den eigenen Weg kreieren und das Fundament festigen
- Selbstfürsorge Part 2
Angehörige Beziehungen stärken

Tag 5

- Integration
- Stress-Management
- Retrospektive
- Faktencheck und Quellen
- Transfer in den Alltag

In diesem praxisorientierten Seminar werden die Herausforderungen in allen Aspekten der mentalen Gesundheit ausführlich beleuchtet und anhand von persönlichen Beispielen und Erfahrungen der Seminarteilnehmer/innen aufgegriffen.

Das Seminar richtet sich an beratende Personen wie Ernährungsberater/innen, Berater/innen für mentale Gesundheit und andere interessierte Berufsgruppen.

Termine

Fr, 06.11.2026

10:00–17:00 Uhr

Fr, 13.11.2026

10:00–17:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

680,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111091126

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 18.12.2025

Dozentin

Dagmar Rothfuß

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.