

Gedankenmuster und Glaubenssätze positiv verändern

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Glaubenssätze sind wichtige Leitlinien in unserem Leben, die für Stabilität, Sicherheit und Ordnung sorgen. Sie beeinflussen maßgeblich, wie wir die Welt sehen und ihr begegnen.

Nicht alle Glaubenssätze und Gedankenmuster sind jedoch hilfreich für unser Leben. Sie können auch einschränken, unser Selbstvertrauen untergraben oder uns anderweitig schaden. Das Ziel des Seminar ist es, Techniken kennenzulernen, um Glaubenssätze und Gedankenmuster wirksam zu hinterfragen und positiv zu verändern. So können negative Denkmuster und Verhaltensweisen, die beispielsweise mit Stress oder Angst in Beruf und Alltag verbunden sind, durchbrochen werden. Betroffene sind dadurch in der Lage, ihre Reaktionen auf stress- oder angstauslösende Situationen zu verändern und ein Gefühl der Kontrolle zurückzugewinnen.

Inhalte:

- Glaubenssätze: Definition und Funktionalität
- Erkennen der eigenen Gedankenmuster und Glaubenssätze
- Umstrukturieren negativer Gedanken und Gedankenautomatismen
- Methoden und Interventionstechniken zur Veränderung von Gedankenmustern und Glaubenssätzen
- Stressbewältigung und Stressprävention

Das Seminar richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext und ist auch für andere interessierte Berufsgruppen geeignet.

Die Arbeit an eigenen Glaubenssätzen ist in vielen Bereichen einsetzbar. Unterstützen Sie Ihre Klienten/innen, sich von seelischem Ballast zu befreien und ein erfüllteres Leben mit Leichtigkeit und Lebensfreude zu führen!

Termine:

Mi. 28.04.2027

Do. 29.04.2027

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

310,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSA111280427

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

