

Gedanken Wäscherei

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Coaching-Konzept: Gedanken Wäscherei

Leitidee: Die „Gedanken Wäscherei“ unterstützt Menschen dabei, belastende oder chaotische Gedanken zu sortieren, zu reinigen und in klare, förderliche Formen zu bringen.

Ziel: innere Ordnung, Leichtigkeit und Handlungsfähigkeit.

Ablauf (Metapher Wäscherei):

- Annahme – Gedanken sammeln
- Sortieren – Wichtiges von Nebensächlichem trennen
- Reinigung – Verzerrungen & Glaubenssätze prüfen
- Trocknen – Raum für Klarheit schaffen
- Falten & Ordnen – Struktur und Richtung geben
- Mitnehmen & Nutzen – Neue Gedanken im Alltag integrieren

Zentrale Themen:

Glaubenssätze: Unsichtbare „Flecken“ auf der Gedankenwäsche sichtbar machen, überprüfen und in hilfreiche Überzeugungen umwandeln.
Realitätsvorstellung: Erkennen, dass Realität eine Kombination aus Wahrnehmung, Interpretation und Emotion ist. Ziel: flexibler mit dem eigenen Realitätsmodell umgehen.

Ziele des Coachings:

Ordnung im Kopf schaffen; Belastende Muster verändern; Ressourcen stärken; Klarheit für Entscheidungen gewinnen; Gelassenheit fördern; Methodenkoffer; Systemisches Coaching; Kognitive Verhaltenstechniken; Achtsamkeit & Embodiment; Kreative Methoden (Metaphern, Visualisierung, Schreiben); Glaubenssatzarbeit & Realitätsreflexion; Setting

Zielgruppe

Therapeutische Fachkräfte, die:

- mit Menschen in Entscheidungs- oder Umbruchphasen
- mit Führungskräften mit hoher mentaler Belastung
- Kreativen Köpfen mit vielen Ideen und
- Personen mit Grübelneigung oder Stress arbeiten möchten

Dozent/in Katharina Weinert: Jg. 1980, ledig, zusammenlebend, 2 Kinder. Nach zwei Ausbildungen im kfm. Bereich rückte der Faktor Mensch in ihren Focus und sie absolvierte eine Weiterbildung als Personal & Businesscoach. Darauf folgte das Studium zur BWL & Wirtschaftspsychologin. Seit 2018 ist Frau Weinert selbstständiger Coach für verschiedene Bildungsträger. Nach dem Tod ihres Hundes aufgrund eines malignen Lymphoms beschäftigt sich die Dozentin zunehmend mit der Gesundheit von Hunden und absolvierte eine Weiterbildung zur Tierpsychologin. Gern gibt sie ihr Wissen als Dozentin der DPS weiter, was für sie eine Herzensangelegenheit ist.

Termine:

Mo. 01.12.2025

Di. 02.12.2025

Mi. 03.12.2025

Do. 04.12.2025

Fr. 05.12.2025

Mo. 08.12.2025

jew. 15:00-20:00 Uhr

Preis:

615,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Schlachte 32

28195 Bremen

Tel. 0421 - 168 51 51

Seminarnummer:

SSH28011225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

