

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## AUSSTEIGEN AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Oft lassen uns unsere Gedanken einfach nicht los. Sie kreisen um vergangene Erlebnisse oder unsere Sorge um die Zukunft. Aber Gedankenkarusselle sind in der Regel unproduktiv und führen zunehmend in die Erschöpfung. Die Fähigkeit, eine gesunde Distanz zu Problemen herzustellen, anstatt sich immer tiefer darin zu verstricken und daran abzuarbeiten, ermöglicht einen neuen, offeneren Blick auf die Dinge, auch wenn die Lösungen nicht immer gleich auf der Hand liegen.

In dieser Veranstaltung werden Strategien und Methoden zum bewussten Aussteigen aus dem eigenen Gedankenkarussell in alltagstauglichen praktischen Übungen anhand mentaler Techniken, Körperwahrnehmung, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen geübt.

### Ziel

- Sie können besser abschalten und gesunde Distanz gegenüber belastenden Gedanken aufbauen.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

### Programm

#### Modul 1:

- Eigene Gedanken achtsam beobachten – Gedankenkarusselle erkennen
- Negativdenken und innere Eskalationen unterbrechen

#### Modul 2:

- Anwendung von Selbstregulationstechniken in alltäglichen Situationen
- Praktische Tipps für die Integration der Methoden in den Alltag

### Seminarnummer:

Q1.2.1.7

### Methode:

Mentale, achtsamkeits- und körperorientierte Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstregulation

### Referent\*in:

Astrid Wilhelm  
Diplompsychologin, Trainerin und Coach

### Termin:

08.03.2023 und  
15.03.2023

### Zeit:

jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

### Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 518

### Anmeldeschluss:

01.02.2023

### Gebühr:

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)