

Dankbarkeit & Achtsamkeit stärken

Beschreibung

In diesem interaktiven Workshop richten die Teilnehmenden den Blick bewusst auf sich selbst, ihre persönlichen Ressourcen und die positiven Aspekte ihres Alltags. Dankbarkeit und Achtsamkeit zählen zu den wirksamsten Faktoren für mentale Gesundheit, Zufriedenheit und innere Stabilität. Sie helfen dabei, Belastungen gelassener zu begegnen, stressige Momente bewusster wahrzunehmen und die eigene Resilienz zu stärken.

Der Workshop bietet Raum für Reflexion, bewusstes Innehalten und das Erleben kleiner Achtsamkeitsmomente. Die Teilnehmenden erkennen, welche positiven Erfahrungen und Stärken bereits in ihrem Alltag vorhanden sind, und lernen wirksame Methoden kennen, um Dankbarkeit und Achtsamkeit langfristig zu verankern. Durch moderierte Austauschformate, kurze Übungen und praktische Impulse entsteht ein geschützter Rahmen, in dem jede*r Inspiration für mehr innere Ruhe, Klarheit und Wertschätzung mitnimmt – sich selbst und anderen gegenüber.

Inhalte

- Einführung in Dankbarkeit & Achtsamkeit: Wirkung auf mentale Gesundheit
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion im Alltag
- Reflexion persönlicher Ressourcen, Erfolge & Kraftquellen
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und bewusstem Wahrnehmen
- Dankbarkeit als Haltung: Kleine Rituale mit großer Wirkung
- Strategien für mehr innere Ruhe, Gelassenheit & Fokus
- Transfer in den Alltag: Individuelle Mikro-Gewohnheiten entwickeln

Dankbarkeit & Achtsamkeit stärken

Methodik

- Kurze Input-Impulse & alltagsbezogene Beispiele
- Geführte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Selbstreflexion & individuelle Arbeitssequenzen
- Austausch im Plenum & Formulieren persönlicher Dankbarkeits-Rituale



Grundbegriffe der Achtsamkeit

- ANFÄNGERGEIST**
- NICHT-BEURTEILEN**
- OHNE ZIEL**
- LOSLASSEN**
- AKZEPTANZ**
- GEDULD**
- VERTRAUEN**

 caterva
ONLINE

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 4 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!