

Den eigenen Akku aufladen und Erschöpfung vorbeugen

Beschreibung

Viele Menschen spüren eine zunehmende innere Erschöpfung, das Gefühl von „leeren Akkus“ oder das Bedürfnis nach einer Pause, die nie lang genug zu sein scheint. Neben äußereren Anforderungen spielen innere Antreiber, Erwartungen und Gewohnheiten eine große Rolle darin, wie schnell wir Energie verlieren – und wie gut wir sie wieder aufbauen können.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre persönlichen Energieräuber zu erkennen und ihren individuellen Energietank besser zu verstehen. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, wie man Alltagsbelastungen reguliert, nachhaltige Erholung integriert und Energiereserven aktiv stärkt. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tools, die sofort angewendet werden können und langfristige Veränderungen unterstützen – für mehr Balance, Vitalität und Widerstandskraft.

Inhalte

- Bedeutung von Energie & Erholung: Wie laden wir körperlich und mental auf?
- Eigene Energieräuber erkennen: Stressoren, Gewohnheiten, innere Antreiber
- Energiequellen stärken: Was gibt mir Kraft – körperlich, emotional, mental?
- Mini-Erholung im Alltag: Mikropausen, kurze Atem- und Entspannungsimpulse
- Persönliche Frühwarnsignale von Erschöpfung
- Individueller Energietank: Analyse & Reflexion
- Alltagsstrategien zur nachhaltigen Regeneration

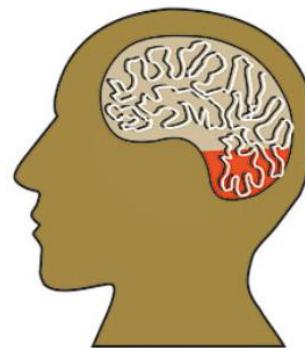
Den eigenen Akku aufladen und Erschöpfung vorbeugen

Methodik

- Kurze & anschauliche Modelle
- Selbstreflexion zu Energieräubern und Energiequellen
- Praktische Atem- und Mikro-Erholungsübungen
- Austausch und persönlicher Mini-Energieplan



Du würdest das
bei deinem Handy
nicht zulassen



Warum lässt
du das dann
mit dir passieren?

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

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

Unsere Empfehlung: 2 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!