

## Glaub nicht alles, was du denkst

### Beschreibung

Unsere Gedanken beeinflussen maßgeblich, wie wir Situationen wahrnehmen, bewerten und darauf reagieren. Gerade unter Stress neigt unser Gehirn dazu, automatisch zu interpretieren, zu bewerten oder negative Annahmen zu treffen – oft ohne dass wir diese bewusst hinterfragen. Diese Denkmuster können Stress verstärken, Handlungsspielräume einengen und die mentale Gesundheit belasten.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre Gedanken bewusster wahrzunehmen und einen gesünderen Umgang mit inneren Bewertungen, Glaubenssätzen und automatischen Gedanken zu entwickeln. Durch verständliche Impulse und praxisnahe Übungen erfahren sie, wie sie Abstand zu belastenden Gedanken gewinnen und mehr Klarheit, Gelassenheit und Selbststeuerung im Arbeitsalltag erreichen können.

### Inhalte

- Zusammenhang von Gedanken, Emotionen und Stress
- Automatische Gedanken & typische Denkfälle erkennen
- Glaubenssätze und innere Antreiber im Alltag
- Gedanken beobachten, statt ihnen sofort zu glauben
- Methoden zur mentalen Distanzierung und Neubewertung
- Praktische Strategien für einen konstruktiven Umgang mit Stressgedanken

### Methodik

- Kurze psychologische Input-Impulse
- Selbstreflexion zu eigenen Denkmustern
- Praktische Übungen
- Austausch & Transfer in den Arbeitsalltag

## 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](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*