

Vom Wunsch zur Wirklichkeit – Gesunde Gewohnheiten erfolgreich etablieren

Beschreibung

Gesunde Gewohnheiten sind ein zentraler Baustein für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und nachhaltige Selbstfürsorge – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Doch neue Routinen zu etablieren oder alte Muster zu verändern, fällt vielen Menschen schwer. Der Workshop verbindet aktuelle neurokognitive Erkenntnisse mit praxisnahen Methoden, die Teilnehmende unmittelbar auf ihren Alltag übertragen können.

Mit einer Mischung aus Input, interaktiven Übungen, Reflexion und humorvollen Aktivierungen erleben die Teilnehmenden, wie Gewohnheiten im Gehirn entstehen, welche Faktoren Veränderung erleichtern, wie sie mit Barrieren und Rückfällen umgehen können und wie sie kleine, realistische Schritte nachhaltig in ihren Alltag integrieren können.

Inhalte

- Wie Gewohnheiten neurobiologisch entstehen
- Eigene Alltagsmuster und Automatismen erkennen
- Wie Veränderung gelingt: Motivation, Trigger, Routinen
- Mini-Gewohnheiten entwickeln und realistisch gestalten
- Umgang mit Barrieren, Rückfällen & inneren Kritiker*innen
- Transfer: Erste Schritte für die Umsetzung im Arbeits- und Privatleben

Vom Wunsch zur Wirklichkeit – Gesunde Gewohnheiten erfolgreich etablieren

Methodik

Der Workshop ist interaktiv, praxisnah und erfahrungsorientiert gestaltet.

- kurze wissenschaftlich fundierte Impulse
- aktivierende Übungen und Mini-Experimente
- Kleingruppenarbeit und Austausch
- Peer-Coaching
- individuelle Reflexion und Transferarbeit

Ziele des Workshops

- Verstehen, wie Gewohnheiten neurobiologisch entstehen
- Eigene Muster erkennen und reflektieren
- Neue, gesunde Mini-Gewohnheiten entwickeln
- Konkreten Plan für die nächsten 48-Stunden erstellen
- Mögliche Veränderungsbarrieren identifizieren und liebevoll umgehen

Nutzen für die Teilnehmenden

- Verständnis für die neurobiologischen Grundlagen von Gewohnheiten
- Klarheit über eigene Muster und Veränderungshemmnisse
- Entwicklung alltagstauglicher, gesunder Mini-Gewohnheiten
- Stärkung von Selbstfürsorge, Motivation und Selbstwirksamkeit
- Konkreter persönlicher Umsetzungsplan für gesunde Gewohnheiten

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!