

Schlechten Gewohnheiten den Kampf ansagen

Beschreibung

Warum fällt es uns so schwer, alte Gewohnheiten zu verändern und neue, gesunde Routinen aufzubauen? Ob Rauchstopp, mehr Bewegung, weniger Bildschirmzeit oder bewusstere Ernährung – wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Unser Verhalten folgt eingebrannten Mustern, die neurobiologisch verankert sind und durch Auslöser-Belohnungs-Schleifen immer wieder verstärkt werden.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie Gewohnheiten entstehen, warum sie so hartnäckig sind und wie man sie gezielt verändert. Durch praktische Tipps, Selbstreflexion und leicht umsetzbare Strategien lernen sie, alte Muster loszulassen und neue Routinen zu etablieren, die langfristig gut tun. Ein Workshop voller Aha-Momente und alltagsnaher Impulse.

Inhalte

- Was sind Gewohnheiten?
- Neurobiologie & Psychologie von Routinen
- Wie entstehen Gewohnheiten – und wie baut man neue auf?
- Der Gewohnheitskreislauf: Auslöser – Verhalten – Belohnung
- Die Rolle des Unterbewusstseins
- Alte Gewohnheiten loslassen: Strategien & mentale Techniken
- Selbstreflexion: Welche Gewohnheiten habe ich?
- Negative Glaubenssätze identifizieren
- Nachhaltige, gesunde Routinen entwickeln
- Alltagsstrategien: Wie bleibe ich wirklich dran?

Schlechten Gewohnheiten den Kampf ansagen

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Selbstreflexionsübungen zu eigenen Mustern
- Gewohnheitsanalyse & Werkzeuge aus der Verhaltenspsychologie
- Austausch & praxisnahe Alltagstipps



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!