

Die ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte der Verwaltungsgemeinschaft Grömitz  
Verena Schnitzler bietet am 28.09.2022 von 19-21:30 Uhr in Grömitz, Jachthafen 5 an:

## ***Keine Macht den Sorgen – Wege aus dem Gedankenkreisel***

Ein interaktiver Präsenz-Vortrag für Frauen mit den Referentinnen Natalia von Levetzow und Anja Neumann mit Informationen, Selbsthilfetechniken und spannenden Reflexionen für alle, die lernen wollen, das Gedankenkarussell zu stoppen.

### **Themen**

- o Wie erkenne und entwirre ich belastende Gedanken?
- o Wie kann ich belastende Gedanken und Gefühle stoppen?
- o Techniken zur Selbsthilfe zum erfolgreichen Gedanken- und Gefühlsmanagement

### **INHALT DES SEMINARS**

Sorgen. Wir alle kennen sie, wir alle haben sie – mal mehr, mal weniger. Sorgen um Mitmenschen. Sorgen am Arbeitsplatz. Finanzielle Sorgen. Gesundheitliche Sorgen. Sorgen mit Blick auf das Weltgeschehen. Sind wir erst einmal in diesem Sorgen-Modus, kreierte unser Gehirn oftmals Vermutungen und Fantasien, die um all die möglichen Gefahren kreisen. So manches Mal lösen solchen sorgenvollen Gedankenketten Unbehagen bis hin zu Stress und/oder Ängsten aus. Wie gehe ich am besten mit meinen Sorgen um? Im interaktiven Vortrag „Keine Macht den Sorgen“ gehen wir der Entstehung, den Auslösern und dem Sinn von Sorgen auf den Grund. Du lernst, deine Sorgen ernst zu nehmen und dabei gelassener mit ihnen umzugehen. Mit wirkungsvollen Reflektionen, praktischen Mitmachübungen und aufschlussreichen Informationen unterstützt dich der interaktive Präsenzvortrag dabei, deine Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Du lernst, wie du dein Gedanken- und Gefühlsmanagement optimieren und wertschätzen kannst. So wird es dir möglich, aus deinem Sorgenkarussell auszusteigen. In unserem Workshop integrieren wir neueste Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und Neurobiologie, bewährte Techniken aus dem MBSR (mindfulness based stress reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und wirkungsvolle Strategien des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) für ein Kurzprogramm zum erfolgreichen Aussteigen aus unangenehmen Denkkreisläufen.

## Über die Referentinnen

**Anja Neumann** arbeitet als Systemische Therapeutin, Körpertherapeutin und Lern-, Kinder- und Jugendcoach in eigener Praxis in Malente. Frau Neumann hat sich auf die Bereiche Emotionale Intelligenz, Selbstregulation und gehirngerechtes, individualisiertes Lernen spezialisiert und macht damit Kinder, Jugendliche und Erwachsene ganzheitlich erfolgreich.

**Natalia von Levetzow**, Dipl. Pädagogin., ist personenzentrierte psychologische Beraterin und Kommunikationscoach mit Praxis in Neustadt in Holstein. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Begleitung in belastenden Lebenssituationen, z.B. ausgelöst durch Trennung, Scheidung und andere Ereignisse, die Verletzungen mit sich bringen und eine Neuorientierung fordern. Neben der Einzel- und Paarberatung bietet sie Kommunikationstraining und Persönlichkeitsentwicklung und coacht in diesen Bereichen auch Mitarbeiter:innen in Unternehmen, Behörden und Institutionen.

## Organisatorisches

Anmeldung bitte bei mir unter **0157-39080482** oder [v.schnitzler@groemitz.eu](mailto:v.schnitzler@groemitz.eu).

Um einen guten Austausch zu gewährleisten, ist die Teilnehmerinnenzahl auf 25 begrenzt.

Der Vortrag ist für die Teilnehmerinnen kostenlos, da es aus dem Etat für Gleichstellungsarbeit der Gemeinde gezahlt wird.

Getränke bitte selbst mitbringen oder gegen kleines Geld aus dem Bestand des TSG käuflich erwerben (dann bitte 1€ Münzen für das „Schwein“ mitbringen).