



Akzeptanz trainieren für das, was ich nicht ändern kann – und Kraft für neue Wege zu finden

An vielen Arbeitsplätzen gibt es Veränderungen in der Arbeitsstruktur, neue Aufgaben und eine höhere Arbeitsdichte. Die Technik verändert sich, das Arbeitstempo steigt. Das ist nicht immer angenehm. Einiges davon ist schwer zu akzeptieren. Es gibt inneren Ärger, Unzufriedenheit und mehr. Das kostet Energie und Kraft, die dann an anderer Stelle fehlen. Die Aufmerksamkeit ist gebunden an diese Themen und der Kopf ist nicht so leicht frei für andere Blickwinkel und andere Möglichkeiten.

Viele Menschen suchen Wege, wie sie mehr akzeptieren können, was sich nicht ändern lässt. Dann sind sie gelassener, entspannter und stressfreier. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Wege, wie Sie mehr Akzeptanz gewinnen. So können Sie, immer dann wenn Sie wollen, Ihre Akzeptanz auf einen besseren Weg bringen.

Es gibt innere Muster und Haltungen, die es leichter machen, mit Unveränderbarem umzugehen. Die akzeptierende Haltung ist einer der sieben Resilienzfaktoren (Widerstandsfähigkeit) und steigert das eigene Lebensgefühl. Entdecken Sie in diesem Seminar wirksame Methoden, zu einer Haltung von mehr Akzeptanz.

Lernziele:

- Unveränderliche Dinge von veränderbaren unterscheiden
- Persönliche Haltungen und Bewertungen erkennen und bedenken
- Die Haltung der Akzeptanz steigern können
- Neue Perspektiven entwickeln können

Inhalte:

- Veränderliches und Unveränderliches erkennen
- Was heißt akzeptieren? Wann geht es um Akzeptanz?
- Gute Gründe für mehr Akzeptanz
- Akzeptanz, Emotionen und ihre Wirkung auf Resilienz (Widerstandsfähigkeit)
- Praktische Übungen zur Wahrnehmung und Änderung von Haltungen
- Praktische Übungen zur inneren Gelassenheit und mentalen Abgrenzung
- Konkrete Übungen zur Steigerung der Akzeptanz
- Perspektivwechsel, um den Blick für Neues frei zu bekommen

Methoden:

Kurzvorträge, Gespräche, Arbeitsblätter, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele mit individuellem Feedback, Übungs- und Planungsaufgaben für die Zwischenzeiten

Dauer:

1-2 Tage