

# WORKSHOPÜBERSICHT



## ANMELDUNG

**Magdalena Schicho**

Psychologische Beraterin |  
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198  
bewusstsein.schicho@gmail.com

[www.bewusstsein-schicho.at](http://www.bewusstsein-schicho.at)

**Christina Gebauer**

Psychologische Beraterin u.Sv. |  
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760  
office@christinagebauer.at

[www.christinagebauer.at](http://www.christinagebauer.at)

## DATUM & UHRZEIT

**09.08.2024**

09:00-13:00 Uhr

Bad Kreuzen



Im Workshop "**Abgrenzen mit Ritualen**" erfährst du, wie du deine **physischen, emotionalen und mentalen Grenzen** erkennst und klar kommunizierst. Erfahre, wie du durch richtiges **Kommunizieren** deine **Grenzen** respektvoll und effektiv vermittelst. Zudem zeigen wir dir die **Wirkung von Ritualen**, die dir helfen, deine **Grenzen zu setzen** und zu **festigen**.

## WORKSHOP | ABGRENZEN MIT RITUALEN

### WORKSHOP INHALTE

#### 1. Grenzen kennen und benennen:

Identifikation der eigenen Grenzen und effektive Techniken, um diese selbstbewusst zu kommunizieren.

#### 4. Erden:

Techniken zur Erdung, um in stressigen Situationen zentriert und geerdet zu bleiben. Übungen, die dir helfen, Ruhe und Stabilität zu finden.

#### 2. Grenzen anderer achten:

Verständnis und Respekt für die Grenzen anderer Menschen. Erlernen, wie man auf die Bedürfnisse und Grenzen anderer eingeht, ohne die eigenen zu vernachlässigen.

#### 5. Richtiges Kommunizieren:

Strategien zur klaren und respektvollen Kommunikation von Grenzen. Erlernen von Techniken wie Ich-Botschaften und aktives Zuhören.

#### 3. Abgrenzen im Alltag:

Praktische Tipps und Übungen, um im täglichen Leben gesunde Grenzen zu setzen und durchzusetzen, um Überlastung und Stress zu vermeiden.

#### 6. Wirkung von Ritualen:

Einführung in verschiedene Rituale, die dir dabei helfen, Grenzen zu setzen und zu festigen, um ein Gefühl von Sicherheit und Schutz zu schaffen.

# WORKSHOPÜBERSICHT



## ANMELDUNG

**Magdalena Schicho**

Psychologische Beraterin |  
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198  
bewusstsein.schicho@gmail.com

www.bewusstsein-schicho.at

**Christina Gebauer**

Psychologische Beraterin u.Sv. |  
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760  
office@christinagebauer.at

www.christinagebauer.at

DATUM & UHRZEIT

**09.08.2024**

**14:00-18:00 Uhr**

**Bad Kreuzen**



Im Workshop "**Komfortzone verlassen und Glaubenssätze lösen**" lernst du, wie du deine **persönlichen Einschränkungen überwindest** und dein **volles Potenzial entfaltest**. Entdecke deine **Gefühle** und **Werte** und verstehe, wie sie dein **Verhalten** und deine **Entscheidungen** beeinflussen.

WORKSHOP  
INHALTE

## WORKSHOP | KOMFORTZONE VERLASSEN & GLAUBENSSÄTZE LÖSEN

### 1. Gefühle und Werte:

Reflexion der eigenen Gefühle und Werte als Basis für Veränderung. Verstehen, wie diese Aspekte das Verhalten und die Entscheidungsfindung beeinflussen.

### 2. Veränderungsprozess leichtgemacht:

Strategien, um den Veränderungsprozess einfacher und weniger stressig zu gestalten. Wage kleine Schritte aus der Komfortzone.

### 3. Druck und Anspruch:

Umgang mit dem eigenen inneren Druck und überhöhten Ansprüchen. Lerne dich selbst weniger zu kritisieren und realistische Erwartungen zu setzen.

### 4. Meine inneren Antreiber:

Analyse der inneren Antreiber, die das Verhalten und die Entscheidungen beeinflussen. Strategien zur positiven Nutzung dieser Antreiber.

### 5. Rückenstärker:

Entwicklung von unterstützenden Ressourcen und Netzwerken, die den Veränderungsprozess erleichtern. Bedeutung von sozialer Unterstützung und Ermutigung.

### 6. Selbstbewusstsein stärken:

Methoden zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls. Gewinne Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.