

SICHERHEIT IN UNSICHEREN ZEITEN



Innerer Halt durch
achtsam-pragmatische Selbststeuerung:

Videosprechstunde mit Christine Lehner



Ammerthaler Institut

ACHTSAME UND PRAGMATISCHE SELBSTSTEUERUNG: EIN WEG ZU MEHR INNEREM HALT IN BEWEGTEN ZEITEN

Die Ausgangssituation:

Für viele Menschen ist die aktuelle Situation durch Corona aber auch durch die immer schnelleren Veränderungen unserer Zeit alltagsbestimmend, anstrengend und manchmal bedrohlich.

Das Angebot:

Die Buchautorin Christine Lehner („Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus“), Beraterin, Coach und Psychotherapeutin, möchte Ihnen Wege aufzeigen, mit mehr Zuversicht den Alltag zu meistern und in die Zukunft zu blicken.

Ganz konkret:

2 Videosprechstunden a 45 Minuten mit den Themen:

Was passiert bei Ungewissheit im Gehirn?

Wie finde ich „Inseln der Sicherheit“ und unübersichtlichen Situationen?

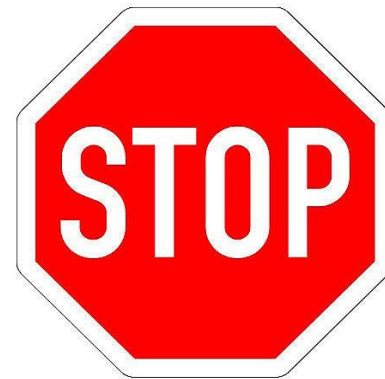


CORONA: UNTER STRESS STÜRZT DAS DENKEN IN DEN KELLER

)

Wenn die äußere Verunsicherung zunimmt, muss die eigene innere Aufstellung umso besser sein – denn: erst einmal erleiden wir unter Stress einen Rückfall in alte Bewältigungsstrategien

Wichtig ist: die Ängste/Unsicherheit als natürliche Reaktion annehmen – ohne sich davon überrollen zu lassen.



**STRESS UND ANGST SIND NORMALE REAKTIONEN IN
DIESER ZEIT – ABER:
ZWISCHEN REIZ UND REAKTION
GIBT ES EINEN RAUM**



Wie finde ich achtsam und pragmatisch zu mehr
Selbststeuerung?

RESILIENZ - STARK UND ELASTISCH WIE BAMBUS

VIDEO-SPRECHSTUNDE:

ACHTSAM-PRAGMATISCHE SELBSTSTEUERUNG DURCH DIE CORONA-ZEIT

Teil 1: (45 Minuten)

Wie erlebe ich diese Zeit? Welche „Stressmuster“ springen an?
Welche Ressourcen geben mir Kraft?

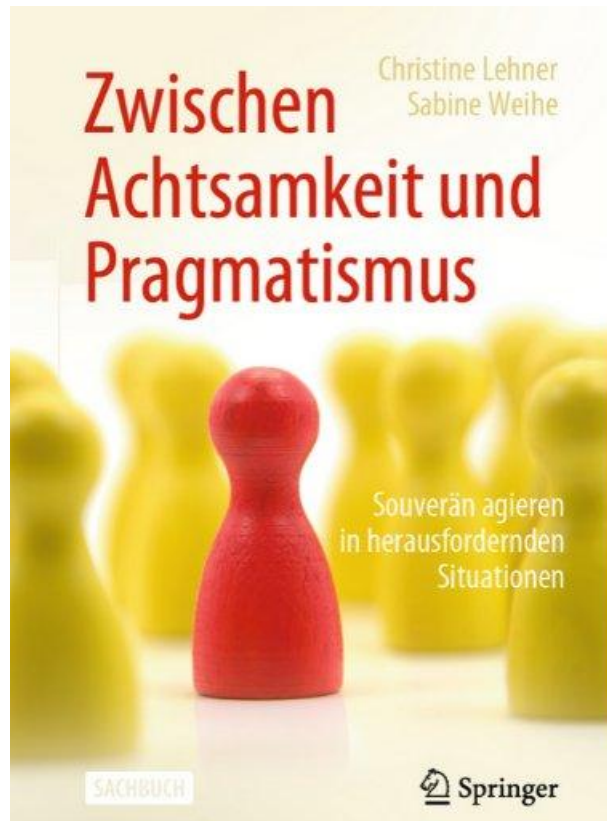
Teil 2: (45 Minuten)

Was sind wertvolle Erfahrungen in dieser Zeit?
Wie kann ich lösungsorientiert und „von der Zukunft her“ denken?
Was möchte ich für die „Zeit danach“ bewahren?

Kosten: pauschal 149,- incl. kleines Handout

SOUVERÄN AGIEREN IN STÜRMISCHEN ZEITEN

TROTZ STRESS UND ANSPANNUNG FOKUSSIERT UND AUTHENTISCH BLEIBEN |
SPRINGER-SACHBUCH GIBT TIPPS FÜR DIE ENTWICKLUNG MENTALER STÄRKE



Souverän agieren in stürmischen Zeiten

Insbesondere in turbulenten Zeiten sehnen sich viele Menschen nach Halt und Orientierung. Doch gerade dann sind diese oftmals nicht im Außen zu finden. In dem Sachbuch Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus stellen Christine Lehner und Sabine Weihe praxistaugliche Handlungsempfehlungen vor, um herausfordernden Situationen souverän entgegenzutreten und das eigene Potenzial zu entwickeln.

Twitter, Springer Nature, 28.04.2020



Ammerthaler Institut

CHRISTINE LEHNER | SABINE WEIHE

ZWISCHEN ACHTSAMKEIT UND PRAGMATISMUS

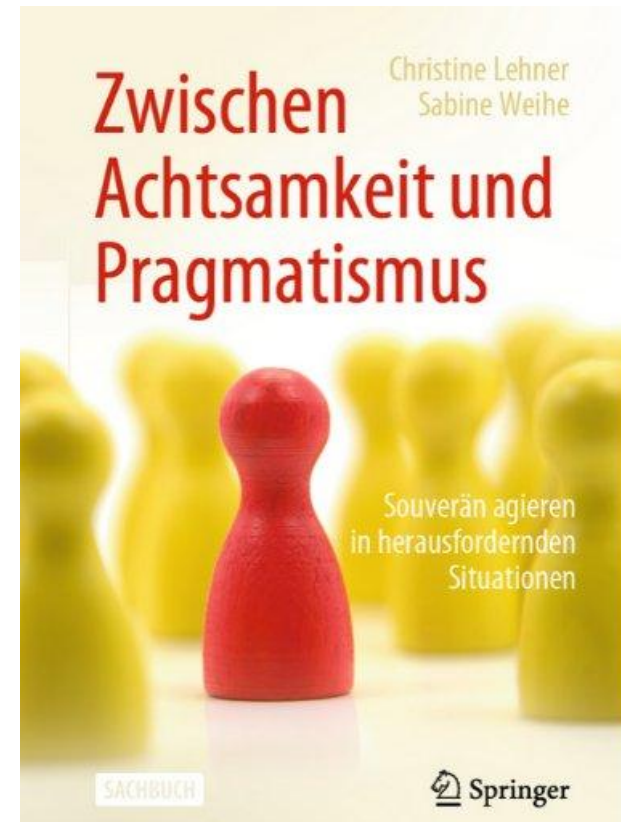
Souverän agieren in
herausfordernden Situationen

€ 19,99 (D) | € 20,55 (A) |

CHF 22,50

ISBN 978-3-662-58914-4

Auch nur als eBook verfügbar



**GUTES NAVIGIEREN DURCH EINE TURBULENTE ZEIT –
UND HERZLICHE EINLADUNG ZUM INNEHALTEN!**



Ammerthaler Institut

Christine Lehner

Psychotherapeutische Praxis/

Ammerthaler Institut

Am Spitzberg 9A

92260 Ammerthal

Tel.: 09628/914880

Mobil: 0171/5898769

info@ammerthaler-institut.de

www.ammerthaler-institut.de