



# Seminar: Krisenbewältigung

## Private und/oder berufliche Krisen bewältigen – Ziele erreichen

Wir wissen, es wird sich in unserer Welt etwas ändern – das ist klar. Menschen sind gezwungen, sich in unbekannte Gewässer zu begeben. Kritische Situationen führen zu erheblichem Stress und Angstsymptomen. Wenn Angst nicht aufgelöst werden kann entsteht Dauerstress. Aber Krisen liefern auch Impulse, ernsthaft etwas zu verändern. Schwierige Zeiten bieten die Chance, zu sich selbst, den inneren Werten zurückzufinden. Krisen geben den Ausschlag, persönliche Bilanz zu ziehen.

### Zielsetzung:

In diesem Seminar lernen Menschen, aus einem Tief herauszufinden und wieder angstfreie und klare Entscheidungen zu treffen.

### Zielgruppe:

Menschen jeden Alters in Krisensituationen.

### Inhalte:

- Probleme/Ängste erkennen und analysieren
- Individuelle berufliche und persönliche Standortbestimmung
- Womit bin ich in meinem Privat- und/oder Berufsleben zufrieden?
- Was will ich daran verändern?
- Aufspüren, Erkennen und Aktivieren der eigenen Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen
- Erkennen von einschränkenden Ängsten, Glaubenssätzen und Verhaltensstrategien
- Entwicklung von individuellen Lösungen
- Konstruktive Konfliktbewältigung
- Neue Perspektiven finden
- Das Leben vereinfachen (was ist wichtig?)
- Prioritäten setzen (Beruf/Privat)
- Welche Kraftquellen geben mir Halt in meinem Leben?
- Neue Wege gehen

### Methoden

Die Arbeitsweise basiert auf einem ressourcen-, prozess- und lösungsorientierten Konzept. Eine ermutigende, angst- und stressfreie Atmosphäre fördert die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden.

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Konstruktives Feedback
- Kognitive Umstrukturierung
- NLP
- Mentales Training
- Entspannungsübungen und Meditationen

### Dauer:

2 Tage  
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg

### Teilnehmerzahl:

8 - 12 Personen

### Seminargebühr:

€ 345,- inkl. 19 % MwSt.  
inkl. Arbeitsmaterial,  
Seminargetränke, Gebäck,  
Obst und Zertifikat

### Termin:

Auf Anfrage

### Hotelempfehlung:

Hotel Goldener Ochsen  
[www.zumgoldenenochsen.de](http://www.zumgoldenenochsen.de)

### Brigitte Neumann

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg  
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987  
Fax: 0 60 21 – 58 31 989  
[info@brigitte-neumann.de](mailto:info@brigitte-neumann.de)  
[www.brigitte-neumann.de](http://www.brigitte-neumann.de)

