



## **Innere Ruhe und Gelassenheit in Stresssituationen**

Leichtes Lampenfieber oder schon Panik? Während das erste durchaus positiv wirken kann, blockieren übersteigerte Angstgefühle bei Prüfungssituationen oder Präsentationen unsere Leistungsfähigkeit. Doch was genau setzt uns dabei unter negativen Stress? Dafür werden wir Glaubenssätze, innere Bilder und unkontrollierte Gedanken näher betrachten und analysieren. Anschließend erlernen Sie wirkungsvolle Methoden, um Blockaden spielerisch aufzulösen und sich mental zu stärken. Ergänzt mit praktischen Entspannungsübungen erstellen Sie Ihren individuellen Maßnahmenplan, um die nächste Stresssituation gelassen und energievoll meistern zu können.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Decke und Kissen, Schreibzeug,*

Sibylle Staß, Integrativer Coach, Gestaltberaterin i.A., NLP-Master

**Seminarzeiten:** Samstag von 10-17 Uhr  
Sonntag von 9.30-13 Uhr