



Einladung zum Workshop Stress und Angst – entspannt statt angespannt am Mittwoch, 09. Juli 2025 von 18 – 21 Uhr

Angst und Stress loslassen – Entdecke deine innere Stärke und Ruhe

Stress und Angst können uns in den unpassendsten Momenten ausbremsen. Diese Gefühle zeigen oft, dass Sicherheit und Vertrauen in uns vorhanden sind. Doch wir verlieren den Zugang zu unseren inneren Ressourcen und vergessen, dass wir die nötigen Kräfte besitzen, um Herausforderungen zu meistern. Doch was, wenn wir lernen könnten, diesen Kreislauf zu durchbrechen? Was, wenn wir wieder Zugang zu dem Vertrauen und der Sicherheit in uns fänden, die uns in stressigen und ängstlichen Momenten helfen, unsere innere Stärke zu aktivieren? Genau das wollen wir in diesem Workshop gemeinsam erreichen.

Was erwartet dich?

Angst verstehen – Eine bindungsenergetische Perspektive

- **Was steckt hinter der Angst?** Vertrauen als Schlüssel: Wie Angst oft aus mangelndem Vertrauen entsteht.
- **Vertrauen stärken:** Erkenne deine Fähigkeiten und Begabungen, um dein Vertrauen aufzubauen.
- **Sicherheit finden:** Entdecke Aktivitäten, die dir ein Gefühl von Sicherheit geben.

Stress erkennen und verstehen

- **Stressquellen identifizieren:** Wo entsteht Stress, und wo finde ich Ruhe?
- **Stress benennen:** Durch das Bewusstmachen des Stressors lassen sich spezifische Auslöser identifizieren. Dies fördert die Selbstreflexion und hilft, persönliche Grenzen besser zu verstehen und zu respektieren.
- **Bedürfnisse erkennen:** Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen? Verstehe die Verbindung zwischen Stress und dem Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit.

Warum solltest du dabei sein?

- Du möchtest besser verstehen, warum Angst und Stress dich in bestimmten Situationen belasten?
- Du willst lernen, deine eigenen Stress- und Angstquellen bewusster wahrzunehmen?

Details zum Workshop

Kosten: 52 Euro

Anmeldung: Bis 07. Juli 2025 an:

info@zufrieden-heit.de oder kontakt@grafe-authentic.de

Veranstaltungsort:

Maienweg 3, 89075 Ulm

Wir freuen uns auf dich!

Herzlichst Bettina und Hannelore