Psychologie und Psychotherapie

Gedankenmuster und Glaubenssätze positiv verändern

Glaubenssätze sind wichtige Leitlinien in unserem Leben, die für Stabilität, Sicherheit und Ordnung sorgen. Sie beeinflussen maßgeblich, wie wir die Welt sehen und ihr begegnen.

Nicht alle Glaubenssätze und Gedankenmuster sind jedoch hilfreich für unser Leben. Sie können auch einschränken, unser Selbstvertrauen untergraben oder uns anderweitig schaden. Das Ziel des Seminar ist es, Techniken kennenzulernen, um Glaubenssätze und Gedankenmuster wirksam zu hinterfragen und positiv zu verändern. So können negative Denkmuster und Verhaltensweisen, die beispielsweise mit Stress oder Angst in Beruf und Alltag verbunden sind, durchbrochen werden. Betroffene sind dadurch in der Lage, ihre Reaktionen auf stress- oder angstauslösende Situationen zu verändern und ein Gefühl der Kontrolle zurückzugewinnen.

Inhalte:

- Glaubenssätze: Definition und Funktionalität
- Erkennen der eigenen Gedankenmuster und Glaubenssätze
- Umstrukturieren negativer Gedanken und Gedankenautomatismen
- Methoden und Interventionstechniken zur Veränderung von

Gedankenmustern und Glaubenssätzen

- Stressbewältigung und Stressprävention

Das Seminar richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext und ist auch für andere interessierte Berufsgruppen geeignet.

Die Arbeit an eigenen Glaubenssätzen ist in vielen Bereichen einsetzbar. Unterstützen Sie Ihre Klienten/innen, sich von seelischem Ballast zu befreien und ein erfüllteres Leben mit Leichtigkeit und Lebensfreude zu führen!

Termine

Sa, 24.04.2027
09:00-17:00 Uhr

So, 25.04.2027
09:00-17:00 Uhr

Preis

310,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111280427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozentin

Elvira Stein

Jg 1954. Nach dem Studium arbeitete sie 30 Jahre in der IT und 9 Jahre im Betriebsrat. Ihre Erfahrungen motivierten sie, sich in Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung fortzubilden. Dabei konnte sie an sich selbst erfahren, welche tiefgreifenden Änderungen verschiedene Methoden in der Persönlichkeit bewirken können. Nach der Ausbildung zur HP-Psy und zum FB für Stress und Burnout, sowie einer fundierten Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie ist sie in München tätig. Ihre Einsatzgebiete sind Angststörungen, Stressprävention/Stressbewältigung, Achtsamkeit, sowie Mentorenprogramme für Berufsanfänger im psychologischen Umfeld. Ihr Anliegen ist, den Menschen viele Methoden an die Hand zu geben, so dass sie ein zufriedenes und gelassenes Leben führen können.