



Fortbildung für FRAUEN mit und vom Verein „imleben“

# SPRUNGBRETT

Manuela Künstner DSB-A  
Morbus-Alzheimer Trainerin  
Dipl.Mental-und Bewusstseinstrainerin



## Geistige und Mentale Gesundheit 8 Stunden

In der heutigen Zeit wird es für die eigene Psyche immer wichtiger, die mentale und seelische Hygiene, respektive die mentale und seelische Gesundheit, durchzuführen und nachhaltig zu fördern. Die täglichen (negativen) Ereignisse und Erlebnisse, Ängste, Sorgen und andere chaotischen Gedanken sorgen für gehemmte Lebenskräfte und eine Schwächung unseres Selbstbewusstseins. Für unsere körperliche Gesundheit tun wir – hoffentlich – einiges. Wir achten auf unsere Ernährung, treiben Sport und wenn uns der Körper in die Knie zwingt, suchen wir kompetente Hilfe. Die seelische Gesundheit scheint eher ein Selbstläufer zu sein. Vielleicht gönnen wir uns aufmunternde Belohnungen, wenn wir gestresst sind. Achten – mehr oder weniger erfolgreich – auf unsere Work-Life-Balance und reißen uns zusammen, wenn wir einen Durchhänger haben – wird schon wieder werden. Verglichen mit unserem Körper behandeln wir unsere Seele und unser Gehirn geradezu stiefmütterlich.

Dieser Workshop zeigt Ihnen Methoden wie man das Gehirn in Kombination mit moderner Technik FIT hält.

### Inhalte: Teil 1

- Kurzer Theorie „mein Gehirn“ meine „Seele“ mein „Körper“
- Gehirntraining-Praktische Übungen die im Alltag überall und jederzeit einsetzbar sind
- Was ist das Arbeitsgedächtnis? *Wie trainiere ich es im täglichen Gebrauch?*
- Übungen zur Gedankenkontrolle
- almondo-Trainings-und Wissenssoftware überall einsetzbar (Praktische Übungen)
- (Tablet unterstütztes Trainingsprogramm)
- Wie gehe ich im Alltag in meinen Berufsleben mit Menschen, um die an Demenz erkrankt sind?

### Mein Körper kann nicht mehr, wie gehe ich damit um und wie hole ich mich wieder aus dem Tief?

- Stressfaß- wie entsteht Stress, wie wirkt er in meinen Körper und wie ist dieser im außen zu spüren, wie gehe ich damit um?
- Antreiber/Verweigerer-was treibt mich an was beflügelt mich? Wie kann ich das gezielt im Alltag einsetzen? Negativer Stress-was blockiert mich? Wie kann ich dem entgegenwirken?
- Visualisieren -Entspannung leichte Übungen für den täglichen Gebrauch, schnell einsetzbar
- Beziehungsübungen -bspl. Mein MitarbeiterIn/KollegIn ist gestresst, wie kann ich ihn/sie durch gezielte Berührungen in die Ruhe bringen.
- Die Macht der Gedanken und Gefühle
- Mediation-Einsetzen der Neuromusik
- Affirmationen- was sind sie und wie setze ich sie gezielt im Alltag ein?