



## Nur keine Krise – alles wird gut!

### Mit Krisen positiv umgehen

„Wir stecken in einer Krise!“ „Wir müssen diese Krise überwinden.“ „Ich stecke in einer Krise.“ Solche und ähnliche Sätze kennt jeder von uns oder hat sie selber schon verwendet. Aber, was ist eigentlich eine Krise?

Ziel des Seminars ist es eine Krise als Entscheidungszeitpunkt zu sehen, der es uns ermöglicht, kritisch unsere Möglichkeiten, Ideen, bisherigen Entscheidungen, Verhaltensweisen, Beziehungen, Werte, Vorstellungen, Handlungen etc. zu hinterfragen und wegweisende Entscheidungen zu treffen.

#### Seminarinhalte

- Was versteht man unter Krise?
- Wie komme ich gut durch eine Krise?
- Welchen Einfluss auf die Bewältigung einer Krise haben Akzeptanz, Optimismus, Stresskompetenz, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung und Fitness?
- Sie bekommen Tipps und Methoden an die Hand, um Krisen besser meistern zu können.
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Krisensituationen und Umgang mit Krisen im Alltag.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den täglichen Gebrauch.

#### Seminarziele

- Sie erkennen, in welchen Bereichen Ihres Lebens Veränderungen sinnvoll erscheinen, um mehr Lebensfreude zu gewinnen.
- Sie lernen, Ihre Schwachpunkte im Umgang mit Krisen zu erkennen, zu akzeptieren und in Ressourcen zu verwandeln.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für einen besseren Umgang mit Krisen.
- Sie nehmen Krisen als etwas Positives wahr, gewinnen Zuversicht in Ihre Handlungsfähigkeiten und stärken Ihre Lebensfreude.

#### Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, Achtsamkeitsübungen, Einzelübungen, Partnerübungen, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

#### Kursdauer

1 x 4 h





## Über mich:

### Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge  
Schlehenweg 4  
72820 Sonnenbühl  
Telefon 01577 128 58 46  
[s.ganter@impulse-erleben.de](mailto:s.ganter@impulse-erleben.de)  
<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)  
Systemischer Coach DVCT zertifiziert  
Trainerin Resilienz (zertifiziert)  
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)  
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)  
Burnout-Beraterin (zertifiziert)  
Konflikt-Coach (zertifiziert)  
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen  
Konzern  
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

