



## Optimismus leben

### Das Leben zu schön, um schwarz zu sehen

Optimismus zu haben bedeutet nicht, alles rosarot zu sehen! Optimismus bedeutet, das Gute in einer Situation zu sehen oder das Beste aus einer Situation zu machen. Dazu sollten wir wissen, dass unser Gehirn zwar in der Lage ist, ständig jede Menge Informationen zu verarbeiten, dass es aber vorrangig die Informationen verarbeitet, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wenn wir uns also bewusst auf die guten Dinge in unserem Leben konzentrieren, wird sich unser Gehirn auch bewusst mit den guten Dingen beschäftigen. In der Folge steigt unser Wohlbefinden. Also, gehen wir es an!

#### Seminarinhalte

- Was ist Optimismus?
- Wie ist meine Sichtweise auf das Leben und was beeinflusst sie?
- Kann man Optimismus lernen?
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Optimismus.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den Alltag.

#### Seminarziele

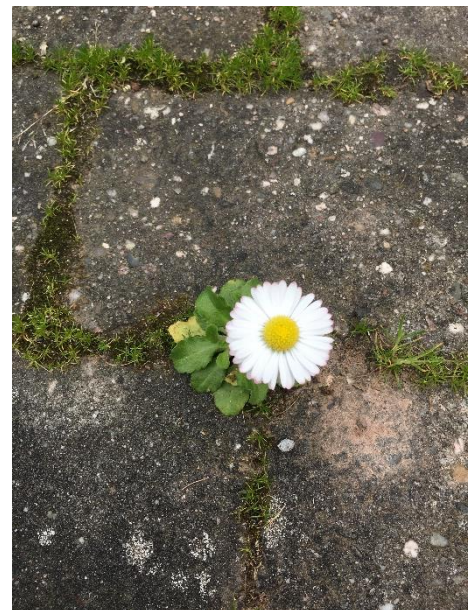
- Sie werden sich bewusst, wie sie das Leben wahrnehmen.
- Sie erkennen, wo und wie Sie etwas ändern können, um optimistischer in die Zukunft zu schauen.
- Sie lernen einfach umzusetzende Methoden kennen für den Alltag.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für mehr Optimismus im Alltag.

#### Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, ABC-Listen, Perspektivwechsel, Einzelübungen, Partnerübungen, Nutzung der Schwarmintelligenz, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

#### Kursdauer

4 x 2 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

