

---

## „Die Gelassenheitsformel“

- Souverän und gelassen bleiben in schwierigen Situationen
- Die größten Fehler im Umgang mit negativen Gefühlen
- Denkfallen erkennen: Konstruktive und destruktive Denkmuster unterscheiden
- Persönliche Ressourcen erkennen und gezielt einsetzen
- Praktische Übungen, um negative Emotionen clever zu regulieren

Ziel: Mentale Strategien und praktische Werkzeuge kennenlernen, um auch in emotional herausfordernden Situationen souverän und gelassen zu bleiben

---

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** Teilnahmebeitrag gefördert  
Bildungsförderung LE 23-27

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Zielgruppe:** Die Bäuerinnen

### Verfügbare Termine