

LQB-Vortrag: Die Gelassenheitsformel DB Mank

- 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:	Selbstbehalt wird vom Verein "Die Bäuerinnen" übernommen Bildungsförderung LE 23-27
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Die Bäuerinnen

Verfügbare Termine

21.01.2026 10:00,

Dieser Termin ist storniert und findet nicht statt.

Beginn	21.01.2026 10:00
Ende	21.01.2026 17:00
Örtlichkeit	VA-Ort noch offen,
Information	Bäuerinnen-Funktionärin
Kursnummer	3-0092429
Trainer:in	Katharina Mühl
Veranstalter	LFI Niederösterreich