



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Dezember 2023

## **DIE MACHT DER (POSITIVEN) GEDANKEN**

**Wie unsere Gedankenwelt unser Leben beeinflusst und wie wir das für uns  
nutzen können**

**Unterrichtszeit:** Samstag, 13.4.2024 in der Zeit von 9:30-13:30

Wir denken täglich zwischen 60.000 und 70.000 Gedanken, doch nicht alle davon sind positiv. „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich darf keinen Fehler machen.“ „Ich kann es niemals schaffen.“ Diese oder so ähnliche Sätze sind meist schon unbewusst so tief in uns verankert, dass wir sie gar nicht mehr wahrnehmen (können). Und doch sind sie aus dem Unterbewusstsein heraus so mächtig, dass sie unser Verhalten und unser emotionales Wohlbefinden beeinflussen können sowie für unsere Motivation und unseren Glauben verantwortlich sind.

Unsere Gedankenwelt bestimmt unser Dasein, sie prägt unsere Persönlichkeit, gestaltet unser Leben und bestimmt unsere Zukunft. Daher ist es wichtig, uns unserer verborgenen (möglicherweise negativen) Gedanken bewusst zu werden, unsere Denkmuster zu erkennen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Ich möchte Dir in diesem Seminar zeigen, wie Du Deine Gedanken zukünftig leichter in die von Dir gewünschte Richtung lenken kannst und Dir dadurch mehr Macht in Dein Leben holst.

Denn schon Marc Aurel sagte: „Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“

**Änderungen vorbehalten !!!**



## Fortbildungszentrum für medizinische Berufe und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

### Inhalte des Seminars

Das Seminar ist ein abwechslungsreicher Methoden-Mix aus Theorie, interaktivem Dialog und einfachen mentalen Methoden. Dabei wird viel Wert auf praktische Übungen und Beispiele gelegt, um das Thema der inneren Gedankenwelt besser veranschaulichen und deren Wirkung erklären zu können.

Du erfährst, welchen Einfluss unsere Gedanken auf uns haben, wie sie auf unser Leben wirken und warum sie so mächtig sind. Mit diesem Wissen kannst Du Deine Gedanken zukünftig leichter wahrnehmen, lenken und zur Ruhe bringen.

So erhältst Du im Seminar die Möglichkeit, Deine bisherigen Gedanken - Deine Glaubenssätze - durch einfache Methoden aufzuspüren und etwaige negativ abgespeicherte Gedankenmuster aufzulösen.

Darauf aufbauend können wir uns dann am Ende des Seminars Deinen ganz persönlichen Wünschen und Zielen sowie deren Erfüllung widmen.

Im Anschluss an das Seminar bleibt - wenn gewünscht - noch ausreichend Zeit, um gemeinsam zu reflektieren und für den Erfahrungsaustausch mit mir.

### Lehrgangsziel

- ▮ Du lernst die Macht der Gedanken kennen sowie ihre Wirkung auf Dein Leben
- ▮ Du erkennst Deine bisherigen Denkmuster und deren Ursachen (Selbstreflexion)
- ▮ Du erhältst praxisnahe Techniken für den Umgang mit hinderlichen Gedanken
- ▮ Du verstehst Dich selbst besser und kannst Dein inneres „Selbstgespräch“ gesünder führen
- ▮ Gezieltes Gedankenmanagement: Du lernst Deine Gedanken in Zukunft selbst positiv zu beeinflussen und zu steuern
- ▮ Du darfst Dich neu ausrichten, Deine Ziele und Wünsche für Dein Leben klarer formulieren und verwirklichen

**Änderungen vorbehalten !!!**



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

- ▮ Du profitierst langfristig, da Du nach Abschluss des Seminars weißt, wie Du durch die Macht der (positiven) Gedanken Dein Leben positiv beeinflussen und selbst erschaffen kannst

### Zielgruppe

Alle Berufsgruppen

### Format

- ▮ Virtuelles und interaktives Seminar über eine Online-Plattform
- ▮ Dauer: 4 Stunden (inkl. Pausen) in der Zeit von 9:30-13:30
- ▮ max. 20 Teilnehmer

### Referentin

Mag. Christine Kropfhofer

Betriebswirtin, Diplomierte Mentaltrainerin und ausgebildete Meditationsleiterin

Webseite: <https://kropfhofer.at/>

### Unterrichtseinheiten

5 UE