**Bilder HOME.**

Bild Achtsamkeit <a href="https://de.freepik.com/vektoren/menschen">Menschen Vektor erstellt von pch.vector - de.freepik.com</a>

Bild Emotionale Intellogenz

ERSETZEN DURCH — Puzzle BRain

Bild Puzzle Brain

<a href="https://de.freepik.com/vektoren/mann">Mann Vektor erstellt von vectorjuice - de.freepik.com</a>

Bild Wave 🡪 Instagram Bild

<a href="https://de.freepik.com/fotos/hintergrund">Hintergrund Foto erstellt von wirestock - de.freepik.com</a>

Kulturwandel 🡪 Bild Daumen hoch

<a href="https://de.freepik.com/vektoren/technologie">Technologie Vektor erstellt von pch.vector - de.freepik.com</a>

Bild Wellbeing

<a href="https://de.freepik.com/vektoren/hand">Hand Vektor erstellt von pikisuperstar - de.freepik.com</a>

**Bilder „über mich“**

Leitbild (pixabay)

Vision ( von pixabay – kein bildnachweis nötig)

**Stichpunkte** Portfolio

Achtsamkeit Stichpunkte

Wahrnehmung – Gewahrsein – Stressreduktion - Meditation

Kulturwandel Stichpunkte

Kommunikation – Potentialentfaltung – Motivation – mindful leadership

Emotional Intelligence Stichpunkte

Selbstwahrnehmung – Gefühlsregulation – Empathie – Sozialkompetenzen

Wellbeing Stichpunkte

Selbstfürsorge – Resilienz – Balance – mentale Gesundheit

Text **home Seite** (unten)

**Achtsamkeit – Verbinde dich mit dir selbst**

Achtsamkeit bedeutet, die eigene Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten und gleichzeitig eine wertfreie, mitfühlende Haltung zu gewinnen. Beobachten statt bewerten. Negative Gedanken und Sorgen nehmen wir neutral an und lernen, sie ohne Anstrengung wieder loszulassen. Stress und Gefühlsdramen können somit abgemildert und Gedankenkreisen gestoppt werden. Wir leben in einer Zeit, die im stetigen Wandel ist und daher neue Herangehensweisen und Perspektiven braucht. Achtsamkeit kann uns helfen, mit dem Wandel gelassener und flexibler umzugehen.

Achtsamkeitsübungen wie Meditation sind also viel mehr als bloße Entspannung. Sie können ein wirksames Werkzeug sein, um mit herausfordernden Situationen und Personen im Alltag gelassener umzugehen. Eine tolle Übung für den Einstieg ist die Konzentration auf den Atem

**ERFOLGSGESCHICHTEN**

Ramona D. : „Ich habe den Meditations-Kurs für Anfänger mitgemacht, Dabei habe ich die für mich am besten geeignete Meditationsart entdeckt. Sarah hat uns super durch unterschiedliche Meditationen geführt und der anschließende Austausch mit den anderen Teilnehmern hat tolle Impulse gesetzt.“

Gordon J.: „Über TeachFirst Deutschland habe ich Sarah und ihre tollen Webinare zu Achtsamkeit und Meditationen kennengelernt. Da ich mental health und Selbstfürsorge auch in die Schule bringen möchte, habe ich bei ihr auch eine Session zu Achtsamkeit im Klassenzimmer besucht, was inspirierend war. Sarah ist eine warmherzige und einfühlsame Person, die es schafft, Ruhe in den Alltag und eigenen Kopf zu bringen. 🙂“

Meditation für WEBSITE (Bereich ***Inspiration***)

Meditation für Zwischendurch

Dauer: circa 1 Min

Setze dich bequem aber mit aufrechter Körperhaltung auf einen Stuhl. Die Schultern sind entspannt und die Augen bestenfalls geschlossen.

Atme tief ein und aus. Richte dabei deine Aufmerksam auf den Fluss des Atems. Atme ganz natürlich und beobachte, wie sich das Atmen anfühlt. Wo spürst du das Atmen?

Wenn deine Gedanken abschweifen (was sie tun werden), kehre ganz liebevoll zu deinem Atem zurück. Diese eine Minute musst du nichts weiter tun, als da zu sein und deinen Atem wahrzunehmen. Öffne die Augen und strecke dich, um dem Körper zu signalisieren, dass die Meditation zu Ende ist.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dazu schreiben:

Workshops (online und offline / digital und analog)

**Achtsamkeit** Text im PORTFOLIO

Der Begriff der Achtsamkeit hat eine lange Tradition und stammt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre. Die Haltung der Achtsamkeit kann allerdings nicht durch reines Wissen angeeignet werden, sondern ist verbunden mit einer kontinuierlichen Praxis in Form von Meditation, Körper-Gewahrsein und alltäglicher Präsenz.

Achtsamkeit hat in vielen modernen Unternehmen bereits Einzug gehalten, vor allem im Bezug auf MitarbeiterInnengesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Nicht nur können wir psychische und physische Krankheiten mit der regelmäßigen Praxis von Achtsamkeit vorbeugen, auch (Selbst-)Mitgefühl und ein friedliches Miteinander stärken. Wir können bedeutungsvolle Beziehungen aufbauen und unsere Leben genussvoller gestalten.

In meinen Vorträgen und Trainings biete ich einen Koffer voller Inspirationen und Praxistipps zur Achtsamkeitskultivierung im Alltag und die Teilnehmenden lernen durch Reflexionen und Meditationen sich selbst und ihre Bedürfnisse kennen. Denn achtsam zu leben heißt auch, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen.

Eigene Bedürfnisse und Stressoren kennen, um zu wissen, was wichtig ist und einem gut tut.

Achtsamkeit soll nicht als Leistungssteigerung oder weiteres To-Do auf der Liste werden.

Ich unterstütze die Teilnehmenden darin, eine achtsame Haltung in **ihr** Leben zu integrieren, sodass es sich leicht und freudig anfühlt.

**Warum Achtsamkeit?**

In einer unbeständigen und schnelllebigen Welt können wir Techniken und Werkzeuge gebrauchen, die uns helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen und eine Resilienz aufbauen. Achtsamkeit ist dabei nicht nur ein sehr wirksames Mittel, dessen Effektivität durch Studien bereits zahlreich belegt wurde, es ist auch eine Haltung. Zu mir selbst – meinen Mitmenschen – meiner Umwelt.

Eine Haltung, bestimmt durch Mitgefühl, Verbindung und Balance.

**Für wen ist das Training geeignet?**

Für Menschen, die sich gestresst & ausgelaugt fühlen oder einfach ein Interesse haben, mehr über das Thema Achtsamkeit zu erfahren. Auch Menschen, die gerne lernen möchten, zu meditieren und bereit sind, sich offen und motiviert auf Neues einlassen wollen, profitieren von meinen Trainings.

Meine Trainings richten sich an Beginner wie Fortgeschrittene Achtsamkeitspraktizierende

Balken (andere Farbe)

Inhalte (individuell nach Bedarf)

-    Stress- und Burnoutprävention

-    Mindful Leadership

-    Achtsame Kommunikation

-    Achtsame Bewegung

- Meditation

- Neurologie

- Theoretische Wissensvermittlung

Balken (andere Farbe)

Dauer:

* Einzelner Workshop (Dauer nach Bedarf) z.B. Kurzvortrag „Einführung in die Achtsamkeit“ oder Kurzworkshop „Meditation für Anfänger“

Oder: Mehrere Module (ab 4 Wochen – 1 Jahr) ggf. mit regelmäßiger digitaler Begleitung

Termine auf Anfrage *(KANN klick auf ANFRAGE zu Seite Kontakt leiten??)*

**Emotionale Intelligenz P**ORTFOLIO

**(Text nicht ersetzen, sondern hinzufügen)**

Viele Menschen in führenden Positionen sind aufgrund ihrer fachlichen Kompetenzen in ihrer Stelle. Während das relevant und absolut gerechtfertigt ist, reichen diese Kompetenzen nicht aus, um ein Team erfolgreich führen zu können. Denn überdurchschnittlich erfolgreiche Menschen zeichnen sich durch ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz aus. Die gute Nachricht: Im Gegensatz zum Intelligenzquotienten, sind die Basiskompetenzen emotionaler Intelligenz erlernbar: Selbst­wahr­nehmung, Selbstregulation, Motivation, Empathie und Sozialkompetenzen.

**Inhalte**

Emotionen und Neurologie

Selbst­wahr­nehmung

Selbstregulation

Motivation

Empathie

Sozialkompetenzen

**Dauer:**

mind. 6 Module (je Modul mind. 1,5 Stunden)

Termine auf Anfrage *(KANN klick auf ANFRAGE zu Seite Kontakt leiten??)*

**Kulturwandel** PORTFOLIO

**(Text nicht ersetzen, sondern hinzufügen)**

Eine gelingende Führung bedeutet, sich mit sich selbst und gleichzeitig mit den Mitarbeitenden im Unternehmen zu beschäftigen. Mitarbeiter\*innenmotivation hat von großer Bedeutung, nicht nur um die Leistungsbereitschaft hoch zu halten. Um andere zu verstehen und nachhaltig motivieren zu können, muss man sich zunächst selbst gut kennen und wahrnehmen. Das bedeutet aber auch, dass Mitarbeitende befähigt werden sollten, ihre Bedürfnisse und Stressoren zu kennen, um aktive Selbstfürsorge betreiben zu können. Achtsamkeit kann eine wirksame Technik dafür sein, wieder in Balance zu kommen und für ein Wohlbefinden und mentale Gesundheit zu sorgen.

**Für wen ist das Training geeignet?**

Das Training richtet sich an Menschen, die offen für das Thema und Weiterentwicklung sind. Ich freue mich über offene und motivierte Teilnehmende, die das volle Potential von sich selbst und ihrer Mitarbeitenden entfalten wollen. Die Inhalte und Praxis sind ansprechend für diejenigen, die Lust haben, wieder in ihre Kraft zu kommen und eine stressresistente Haltung zu entwickeln, ob privat oder beruflich.

**Inhalte:**

Empathie aufbauen

Stressoren erkennen und umwandeln

Raum für Austausch und Reflexion

Theoretische Impulse

Kommunikation mit Mitarbeitenden optimieren (wertschätzend und konstruktiv)

Motivation fördern, indem verschiedene Menschentypen verstanden werden

Herausfordernde Situationen meistern (Gefühlsregulation und Trigger erkennen)

**Dauer:**

Um einen Wandel nachhaltig zu gestalten, empfehle ich eine regelmäßige Begleitung (analog oder digital) von mind. 1 Jahr (Häufigkeit je nach Bedarf).

Stelle jetzt eine unverbindliche Anfrage (*KKLICK AUF ANFRAGE zu KONTAKT)*

**Wellbeing** PORTFOLIO

**Inhalte:**

Selbstfürsorge

Digital Wellbeing

Was tut mir gut?

Stressoren und Trigger

Resilienz

Selbstmitgefühl

Achtsamkeit

**Dauer:**

Je nach Bedarf. Termine auf Anfrage (*KLICK AUF ANFRAGE zu KONTAKT)*

Bei Fragen kontaktier mich gerne.

Für weitere Fragen hier entlang / kontaktiere mich.

* ?-Icon der zur Kontakt-Seite verlinkt ist

FÜR Concept Paper:

Man sollte annehmen, dass es nicht so schwierig ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Pause zu machen und aufzutanken. Für viele von uns ist das allerdings eine Herausforderung, die beinahe ans Unmögliche grenzt. Wir sind immer in Bewegung, bekommen ständig neue Reize von innen (Gedankenspirale) & Außen (To Do-Listen) und haben permanent irgendetwas zu tun. Doch wir können nicht pausenlos etwas tun, ohne pausenlos zu denken und pausenlos zu denken, kann ganz schön anstrengend sein. Mehr noch: Wenn wir unseren Kopf ohne Unterbrechung grübeln und planen lassen, kann das zu Depressionen, Schlaflosigkeit, Stress, Ängsten, Erschöpfung und physischen Krankkeiten führen.

MINDFUL LEADERSHIP

Was?

Das Leadership Training findet in entspannter und offener Atmosphäre statt

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung und Resilienz von Führungskräften zu steigern.

Für wen ist das Training geeignet?

Das Training richtet sich an Menschen, die offen für das Thema und Weiterentwicklung sind. Ich freue mich über offene und motivierte Teilnehmende, die das volle Potential von sich selbst und ihrer Mitarbeitenden entfalten wollen. Die Inhalte und Praxis sind ansprechend für diejenigen, die Lust haben, wieder in ihre Kraft zu kommen und eine stressresistente Haltung zu entwickeln, ob privat oder beruflich.