
19520 | Aufräumen im Kopf

Kurszeitraum:	07.05.2026
Kurstage:	Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr
Kurspreis:	350,00 €
Kursort:	bsw - Beratung Service & Weiterbildung GmbH, TAS Trainer Akademie Sachsen, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden, Ansprechpartnerin, Linda Henning, linda.henning@bsw-mail.de, 03514250231

Inhalte:

1. Warum Aufräumen im Kopf ? - Die Wechselwirkung zwischen mentalem Ballast und dem eigenen Energiehaushalt
2. Zwei Bereiche des Lebens – Privat und Dienst – Die Entmachtung der VUKA-World
3. Innehalten und Reflektieren
4. Geduld und Mitgefühl für sich und andere
5. „Es reist sich besser mit leichtem Gepäck“ – Ordnung im Außen schafft mehr Ruhe im Inneren
6. Sortieren von Aufgaben und mentalen Be- oder Überbelastungen
7. Bewusste Veränderung und Anpassung von Routinen
8. Kleines Mentaltraining zur positiven Konzentration

Das Ziel ist:

- selbst wahrzunehmen, wie viel leichter der Alltag werden kann
- zu erfahren, warum und wie Aufräumen im Kopf das Leben positiv beeinflusst