

# Stopp dem Gedankenkarussell – Die Kraft der Gedanken

## Workshop für einen besseren Umgang mit Stressgedanken - Negative Glaubenssätze

---

Kursnummer 26L230156

---

Beginn Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

Dozent Angelika Biert

---

Kursentgelt 56,00 €

---

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen.

In diesem kreativen Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Kraft der Gedanken, den sogenannten inneren Glaubenssätzen, die uns im Leben oft hindern, Freude, Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen, selbstschädigende Glaubenssätze aufzuspüren und in positive, wertschätzende Glaubenssätze umzuwandeln. Dadurch kann sich Ihr Leben positiv verändern, Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzehr ist selbst zu sorgen.

### Kurstermine

---

#### Datum Uhrzeit Ort

---

10.10.2026 10:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

[zur Kursdetail-Seite](#)