

# Stopp dem Gedankenkarussell – Die Kraft der Gedanken

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

Kursnummer	26Z230159
Beginn	Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	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
19.04.2026	10:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)