



Wir laden Sie ein zu unserem

# GRUNDTRAINING Psychische Gesundheit

## WAS SIE ERWARTET

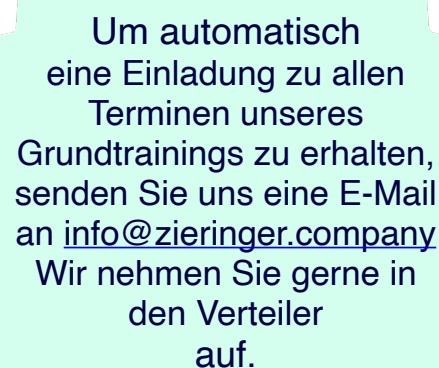
Es gibt seit Jahrzehnten erprobte, wissenschaftlich fundierte und millionenfach angewandte Prinzipien der psychischen Gesundheit. Obwohl dieses Grundwissen in keiner Weise geheim ist, stellen wir immer wieder fest, dass kaum jemand damit vertraut ist.

Wir statten wir Sie mit dem absolut notwendigen Grundwissen für eine gesunde Psyche aus. In unserem Grundtraining lernen Sie sich selbst, Ihre Einstellungen, Emotionen und Verhalten besser kennen und lernen, mit schweren Situation besser und gesünder umzugehen.

Die Inhalte sind in kurzen, ansprechenden Modulen von 25 Minuten gebündelt und sind unabhängig voneinander, sodass Sie zu jedem beliebigen Zeitpunkt dazukommen können.

## KOMMENDE TERMINE

- 24.11.2023 Gesunde und ungesunde negative Emotionen
- 01.12.2023 Unsere Gedanken: Vom Bewussten zum Halbbewussten...
- 08.12.2023 Zum Unbewussten: Was ich von mir verlange
- 15.12.2023 Zum Unbewussten: Was ich von anderen verlange
- 19.01.2024 Zum Unbewussten: Was ich von meinem Leben verlange
- 02.02.2024 Katastrophisierung: Nicht immer den Teufel an die Wand malen
- 09.02.2024 Frustrationstoleranz entwickeln
- 16.02.2024 Urteilen, ohne zu verurteilen
- 23.02.2024 Psychische Erkrankungen
- 01.03.2024 Dem Leben eine Richtung geben
- 08.03.2024 Techniken zum Beruhigen I
- 15.03.2024 Techniken zum Beruhigen II
- 22.03.2024 Was ist Psychotherapie?



Um automatisch eine Einladung zu allen Terminen unseres Grundtrainings zu erhalten, senden Sie uns eine E-Mail an [info@zieringer.company](mailto:info@zieringer.company). Wir nehmen Sie gerne in den Verteiler auf.



Zeit: jeweils 11:00 bis 11:25  
Ort: Online via Zoom