



## Workshop 3

29. 1. 2027

### Das Nervensystem ansteuern – präsent und handlungsfähig bleiben

In diesem Workshop lernst du, dein Nervensystem gezielt wahrzunehmen und zu regulieren, um auch in herausfordernden Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben. Statt automatisch zu reagieren, entwickelst du die Fähigkeit, im Moment bewusst zu agieren – mit Klarheit, innerer Stabilität und einem offenen Blick für Lösungen.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbindung zwischen Selbstregulation und Kommunikation: Denn eine lösungsorientierte Gesprächskultur entsteht dort, wo Menschen sich auf Augenhöhe begegnen, mit Wohlwollen handeln und klar ausdrücken können, was ihnen wichtig ist.

#### Das erwartet dich:

- Grundlagen zum Verständnis deines Nervensystems und seiner Reaktionsmuster
- Praktische Übungen zur Selbstregulation in Stress- und Konfliktsituationen
- Methoden, um deine Wahrnehmung im Moment zu schärfen
- Werkzeuge für eine klare, konstruktive und lösungsorientierte Kommunikation
- Üben, Reflexion und Austausch in einem wertschätzenden Rahmen

#### Ziel des Workshops:

Du stärkst deine Fähigkeit, auch unter Druck ruhig, präsent und handlungsfähig zu bleiben. Gleichzeitig entwickelst du eine Kommunikationsweise, die von Klarheit, Respekt und Kooperation geprägt ist.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Selbstwahrnehmung vertiefen, ihre Kommunikation verbessern und in herausfordernden Situationen bewusst und konstruktiv handeln möchten.

Kursleitung: Susanna Bürgi und Joy Krippendorf