Magic Words

Ort der Veranstaltung:
Parkhotel Langenthal

Datum
29. Mai 2027

Zeit
9.00 bis 12.30 Uhr

Beschreibung
Worte wirken – entweder als Stressauslöser oder als Kraftquelle.

Kennst du das? Ein bestimmtes Wort wie „Prüfung“, „Steuererklärung“ oder „Konflikt“ fällt und sofort zieht sich innerlich alles zusammen. Genau hier setzt die Magic Words-Methode an.

Lernziel

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, persönliche Stresswörter mithilfe der Magic Words-Methode selbstständig mental umzuprogrammieren, um emotionale Blockaden im Alltag rasch abzubauen und gezielt in stärkende Kraftquellen zu verwandeln.

Themen

- Die Wirkung von Worten: Wie Begriffe unser Nervensystem triggern und Stress auslösen.
- Die Magic Words-Methode: Das Prinzip und die Schritte der mentalen Umprogrammierung.
- Das Praxis-Labor: Blockierende Stresswörter selbstständig auflösen und positiv aufladen.
- Alltagstransfer:
  Akut-Strategien für mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Alltag.

Referentin

Sonja Killias: MAS in psychologischer Beratung, betriebliche Mentorin/Coach mit eidg. FA, Mental- und Emotionscoach

Mitbringen
Interesse und Neugierde