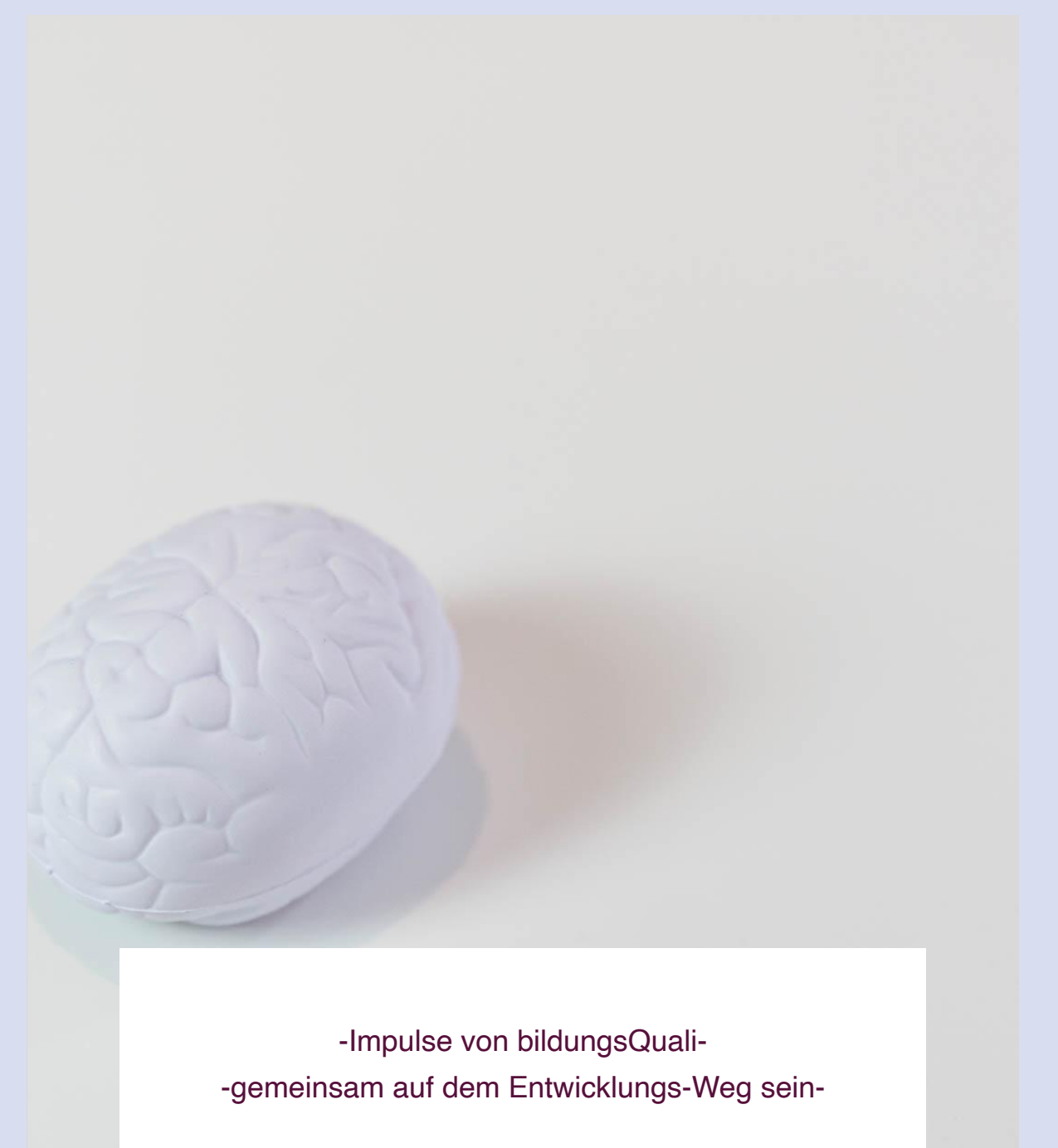
bildungsQuali



-Impulse von bildungsQuali-
-gemeinsam auf dem Entwicklungs-Weg sein-

Bildung mit Begeisterung
“Ich ermutige wachsende Menschen, sich selbst zu ermächtigen, die Wellen der Jugendzeit zu reiten oder zu begleiten”

Hallo First name

🍂 Der Herbst ist da - Zeit für ein kleines up date. Der Herbst erinnert uns daran, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist. Indem wir uns von Altem trennen, schaffen wir Raum für frische Ideen und neue Chancen. Diese Zeit lädt uns ein, innezuhalten, zurückzublicken und bewusst nach vorne zu schauen – mit Leichtigkeit und Neugier auf das, was kommen mag.

In der heutigen bildungsQuali Post findest du folgende Ressourcen:

→ 💡**Innezuhalten**: eine praktische und einfache Übung
→ 💁🏻‍♂️ **Rückblick**: Monatsthemen - Potenzial, Manifestieren von Gedanken, Team Erweiterung
→ 🗳️ **Toolbox**: Manifestieren von Gedanken, Zusammenarbeit
→ 🔎 **Ausblick**: neues Team, Angebote

PS: **Lade die Fotos**, wenn sie Dir nicht sowieso angezeigt werden!

💡 Innezuhalten

👉🏻 Inmitten des hektischen Alltags vergessen wir oft, wie kraftvoll unser Atem sein kann. Eine einfache Erinnerung daran, bewusst zu atmen, kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen. Atme tief ein – spüre, wie sich deine Lungen mit frischer Energie füllen. Atme langsam aus – lass alles los, was dich belastet. Mit jedem Atemzug findest du zurück zu dir selbst und kannst das Hier und Jetzt bewusster wahrnehmen.

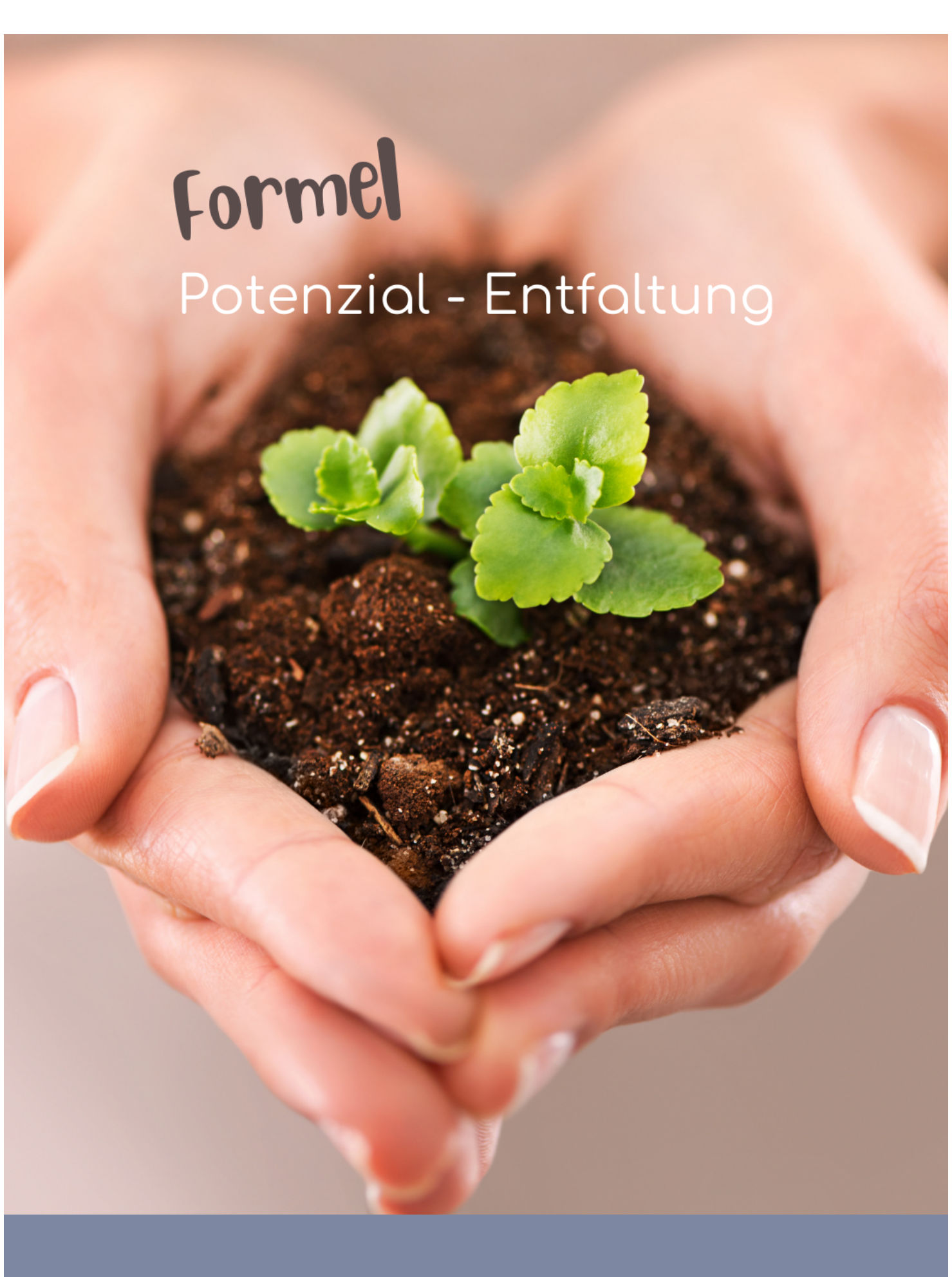
🩵 **Stressabbau**: Bewusstes Atmen beruhigt das Nervensystem und hilft dabei, Stress und Anspannung abzubauen.

🩵 **Klarheit und Fokus**: Durch tiefe Atemzüge wird der Geist klarer, und wir können uns besser auf das Wesentliche konzentrieren.

🩵 **Energie tanken**: Ein bewusster Atem schenkt uns frische Energie und kann uns aus Momenten der Erschöpfung herausholen.

🩵 **Selbstfürsorge**: Innehalten und atmen ist ein Akt der Achtsamkeit, der uns mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen verbindet.

WILLST DU WISSEN WIE ICH DAS MIT JUGENDLICHEN ODER SELBER NUTZE - BUCHE EINE KURZE AUSTAUSCH - SESSION



💁🏻‍♂️ Rückblick Monatsthemen - Potenzial

👉🏻 jeden Monat wähle ich ein Thema, welches zum “Wellenreiten während der Jugendzeit" passt. Wenn du mir auf den sozialen Medien folgst, hast du schon einige Inspirationen erhalten. Hier findest du eine kleine Zusammenfassung und im nächsten Abschnitt passende Tools.

Die Jugendjahre sind sehr prägend - dazu einige Gedanken:

💡 Selbstfindung und Identität
„In meinen Jugendjahren habe ich viel über mich selbst gelernt. Diese Zeit der Selbstfindung hat die Grundlage für mein heutiges Selbstbewusstsein gelegt."

💡 Träume und Ambitionen entdecken:
„Während meiner Jugend habe ich begonnen, meine Träume und Ambitionen zu entdecken. Diese frühen Visionen motivieren mich noch heute, meine Ziele zu verfolgen."

💡 Erste Herausforderungen und Resilienz
„Die Herausforderungen, die ich in meiner Jugend gemeistert habe, haben mir gezeigt, dass ich stark und widerstandsfähig bin. Diese Erfahrungen haben mich darauf vorbereitet, auch größere Hürden im Leben zu überwinden."

Eine einfache und kraftvolle Formel ist:
Leistung = Potenzial - Störungen
Leistung ist immer das, was gerade jetzt (möglich) ist
Potenzial sind Stärken, Erfahrungen, welche uns prägten etc.
Störungen sind Ängste, Zweifel, herausfordernde Situationen etc.

🌊 im Wellen-Training tauche ich hier etwas tiefer und gebe Hilfe zur Selbsthilfe...

FLYER WELLEN-TRAINING

🗳️ Toolbox

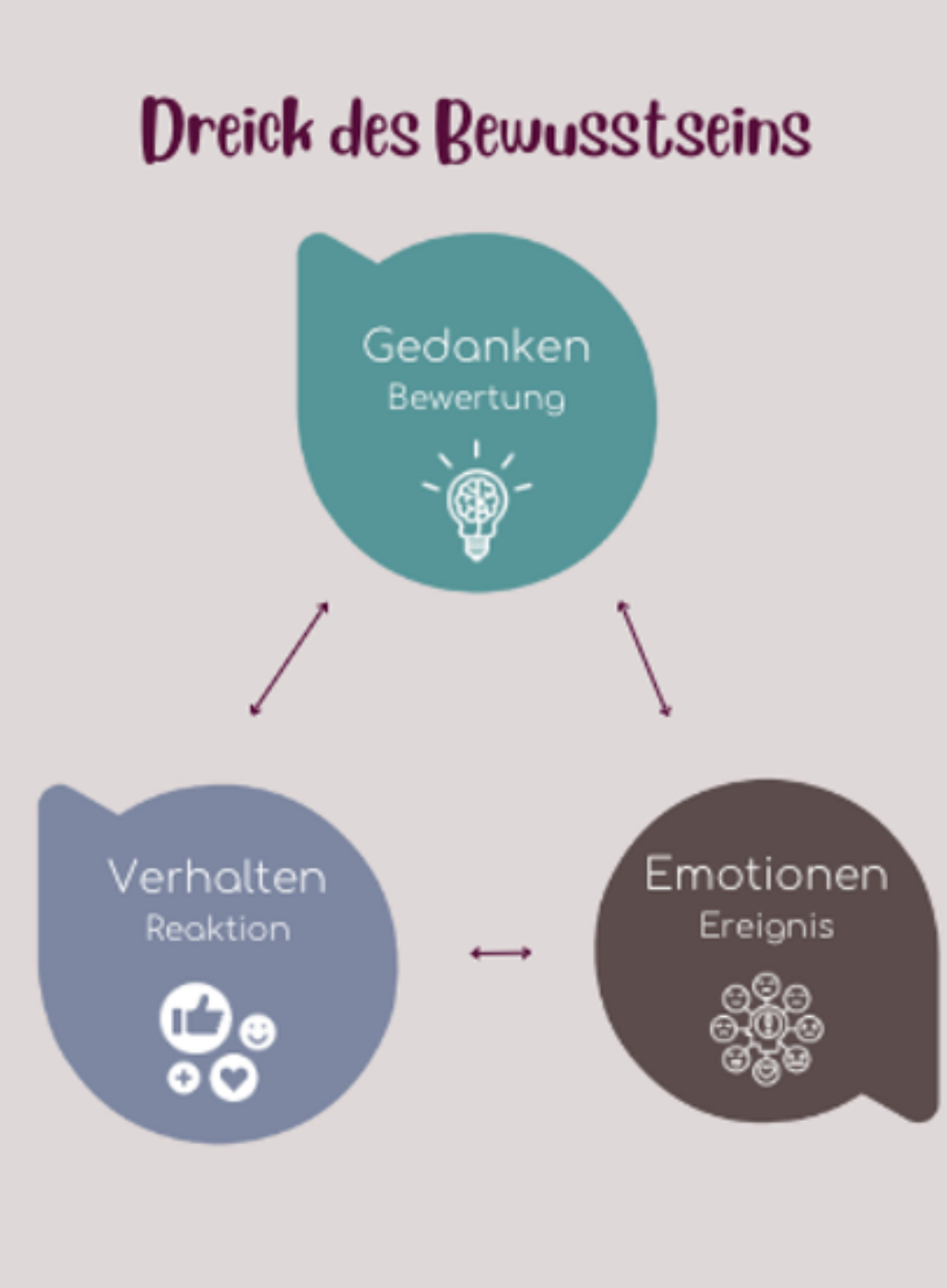
👉🏻 Manifestieren von Gedanken - eine Anleitung in 4 Schritten:

1. 🎯 klares Ziel setzen - positiv und präzise formuliert
▶️ Wenn ich bei der Arbeit oder beim Lernen auf Probleme stosse, bitte ich um Hilfe
▶️ Durch meine Gedanken, erschaffe ich eine neue wunderbare neue Chance.

2. 👁️ nutze die Kraft der Visualisierungspraxis - mach es lebendig und greifbar - so als ob du das Ziel schon erreicht hast.
💟 welche Emotionen sind mit diesem Er-folg verbunden?

3. 👍 teile grosse Ziele in kleine, machbare Schritte auf und handle jeden Tag in Richtung deines Ziels

4. 🎉 Feiern - Das allerwichtigste und dass es auch auf allen Ebenen angekommen und entsprechend abgespeichert ist



🗳️ Bewusstseins-Dreieck praktisch angewendet

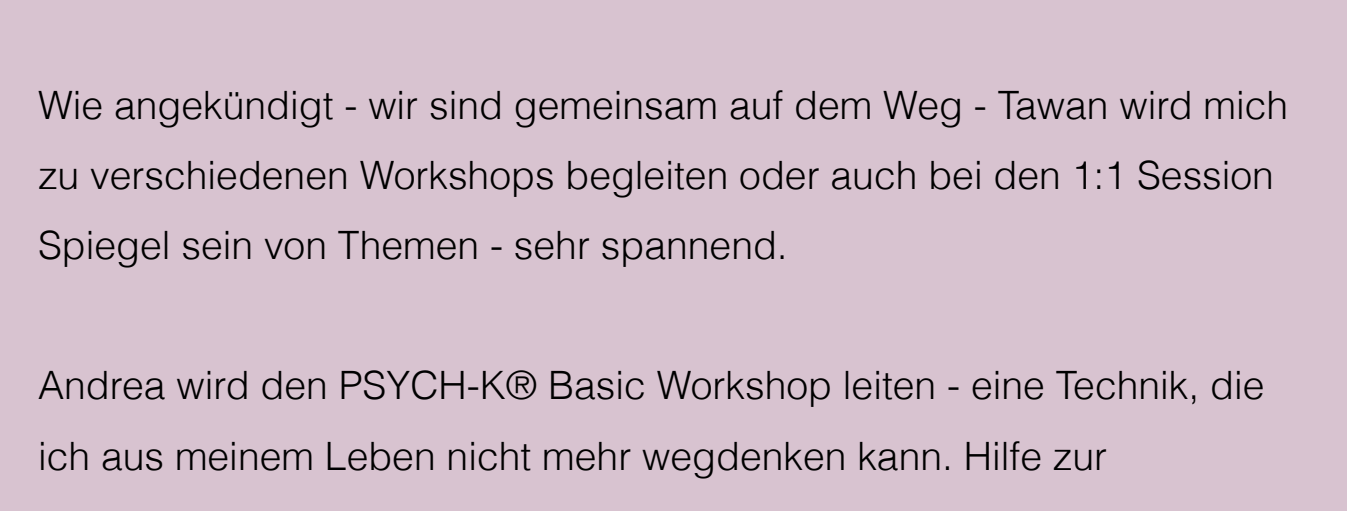
🌊 ⚡ In schwierigen Zeiten oder herausfordernden Situationen kann das Verständnis des kognitiven Dreiecks - bestehend aus Gedanken, Emotionen und Verhalten - sehr hilfreich sein. Lass uns einen Blick darauf werfen, wie diese drei Teile miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen können.

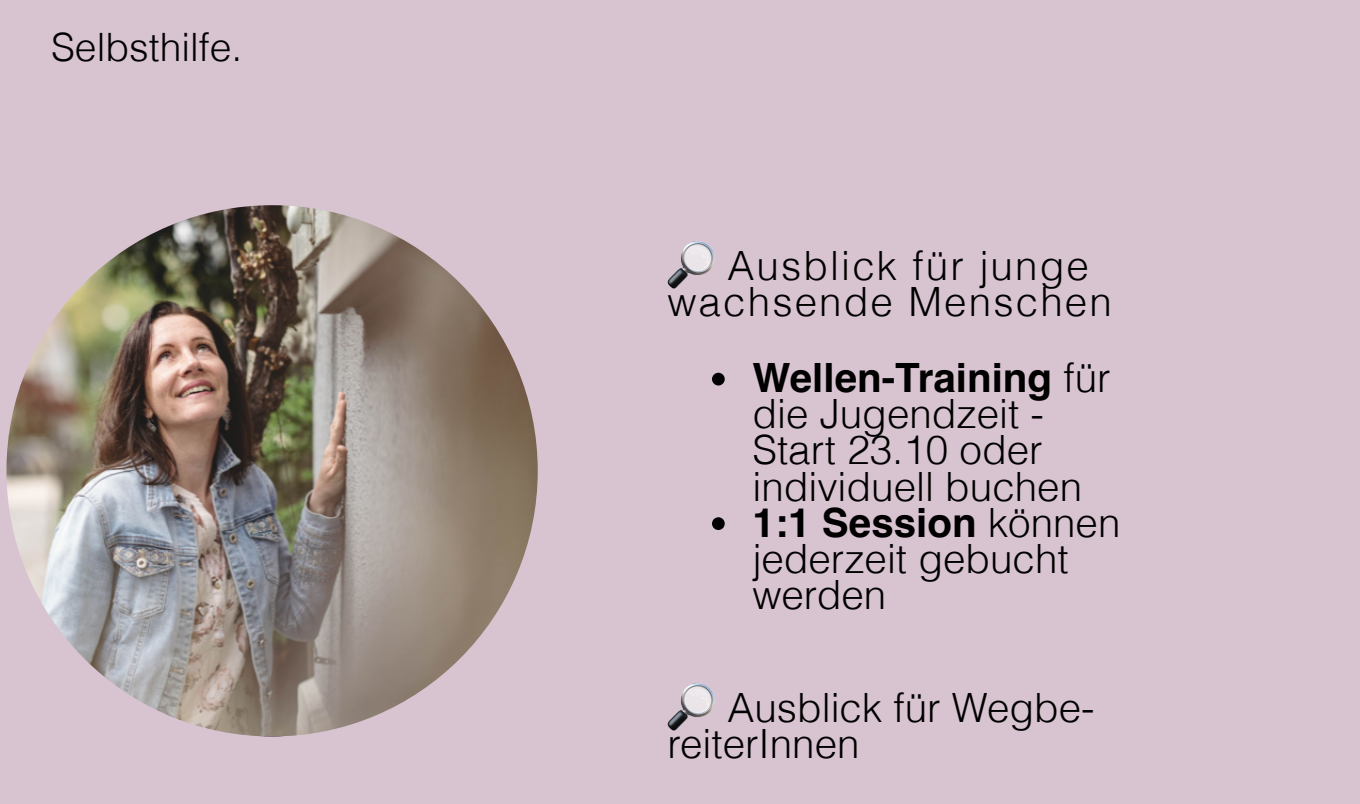
🤔 💭 🧠Gedanken: Unsere Gedanken spielen eine zentrale Rolle in unserer Wahrnehmung und Interpretation der Welt um uns herum. Angenommen, zu Hause herrscht aktuell eine angespannte Stimmung. Diese Gedanken könnten dazu führen, dass wir uns Sorgen machen, wie der Abend verlaufen wird, oder dass wir bereits mit einer negativen Erwartungshaltung nach Hause kommen.

😡 😊 😔Emotionen: Unsere Gedanken beeinflussen direkt unsere Emotionen. Wenn wir uns Sorgen machen oder eine angespannte Stimmung erwarten, können wir uns gestresst, traurig oder ängstlich fühlen. Diese Emotionen beeinflussen wiederum unser Verhalten und unsere Reaktionen.

🏃 🤼 🤝Verhalten: Unsere Gedanken und Emotionen beeinflussen letztendlich unser Verhalten. Wenn wir gestresst oder traurig sind, könnten wir uns zurückziehen, uns schwer tun zu geniessen oder uns schwer konzentrieren können.

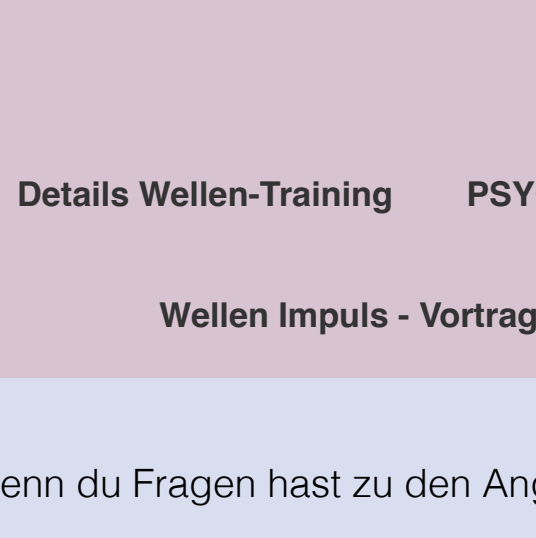
▶️ Beispiel: Stellen wir uns vor, dass wir glauben, zu Hause wird heute Abend eine fröhliche und liebevolle Atmosphäre herrschen, ohne Streitigkeiten. Diese positiven Gedanken können dazu führen, dass wir optimistisch und entspannt nach Hause kommen.


Tawan
In Ausbildung zum “Schulhund”
Jährig im Jahr 2022 bei Alexa und ihrer Familie ein neues wohliges zu Hause gefunden.


Andrea
PSYCH-K® Ausbilderin
„Bereits seit über 15 Jahren darf ich als Therapeutin den Menschen ein Stück weiterhelfen auf dem Weg zur Gesundheit. Vor 10 Jahren habe ich PSYCH-K® kennengelernt und in meinem eigenen Leben festgestellt, wie

Wie angekündigt - wir sind gemeinsam auf dem Weg - Tawan wird mich zu verschiedenen Workshops begleiten oder auch bei den 1:1 Session Spiegel sein von Themen - sehr spannend.

Andrea wird den PSYCH-K® Basic Workshop leiten - eine Technik, die ich aus meinem Leben nicht mehr wegdenken kann. Hilfe zur Selbsthilfe.



🔎 Ausblick für junge wachsende Menschen

- **Wellen-Training** für die Jugendzeit - Start 23.10 oder individuell buchen
- **1:1 Session** können jederzeit gebucht werden

🔎 Ausblick für Wegbe-reiterInnen

- **Wellen Impuls-Vortrag** Mentalhygiene für Jugendliche - eine Zusammenfassung
- **PSYCH-K® Basic** 1. Durchführung am 21. bis 23. März 24 in Honau (LU)

Details Wellen-Training **PSYCH-K® Basic Workshop** **Details 1:1 Session**

Wellen Impuls - Vortrag Mentalhygiene für & mit Jugendlichen

Wenn du Fragen hast zu den Angeboten, dann ruf einfach an unter 0793033388 oder antworte direkt auf dieses Mail. Gerne rufe ich zurück. Vielen Dank für das Vertrauen und dass du die ✉️ bildungsQuali Post liest.
🙏🏻 Danke, dass ich dich in dieser Form ein Stück auf deinem Entwicklungs-Weg begleiten darf.

Teilen mit wachsenden Menschen (Teenies, Jugendliche, kreative junge Menschen, Pubertierende, Lernende andere Institutionen etc.) ist erlaubt und ich würde mich sehr darüber freuen 🥂

Ich wünsche dir gutes wirken lassen und einen genussvollen Herbst. Was darfst du ernten? Auf was blickst du zurück und was hast du dir für die Zukunft manifestiert?

💜liche Grüsse

Alexa Eicher - bildungsQuali

Klick hier und ich kontaktiere dich sehr gerne.

Weitere regelmässige Impulse erhältst du hier:

Alexa Eicher - Ermutigerin für wachsende Menschen
Wellentraining | Impulse | Tools | PSYCH-K®

Obergütschstrasse 8
Honau, LU 6038, Schweiz

bildungsQuali

Don’t want these emails anymore? You can Unsubscribe or Manage Preferences.

Made with love in flodesk