



## Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen Justiz 2024

---

### G-04 „Umgang mit dem Kopfkino“

- Datum:** 31. Oktober 2024 (Donnerstag)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Was genau sind Gedanken, was bewirken sie in unserem Körper und im „Außen“?
  - Impulse, Wie Sie das „Kopfkino“ abschalten können, vor allen Dingen nachts.
  - So lässt sich die Kraft der Gedanken positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Ziele nutzen.
  - Impulse, wie Sie tagsüber Regisseur Ihres Kopfkinos werden, sich besser konzentrieren können, mehr Lebensfreude gewinnen und den Stress dadurch dauerhaft reduzieren.
  - Analyse und das Finden von Lösungen bei Herausforderungen und Problemen
  - Konfliktfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
  - Veränderung des Blickwinkels bei herausfordernden Lebensereignissen
  - Bewusstes Erkennen und Ändern von gewohnten Denkmustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen.
  - Beeinflusst die Ernährung auch die Gefühle und Gedanken?
- Referierende:** Juliane Klein  
Präventologin
- Anmeldefrist:** 15. April 2024  
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz