

**Seminar „Mit offenen Augen durch die Welt“ -  
oder „Wie die Sichtweise der Dinge unser Leben prägt“**

**So kommen Sie in Ihre Kraft  
und setzen Ihre Gesundheit auf ein starkes Fundament**

**Ihre  
Sichtweise  
Ihr Leben**

*Kann es sein, dass zwei Menschen genau das gleiche sehen und doch etwas ganz unterschiedliches wahrnehmen? Kann es sein, dass zwei Menschen haargenau den gleichen Urlaub erleben, und doch mit ganz anderen Eindrücken nach Hause kommen? Ja! Denn, so wie wir die Welt sehen, erleben wir sie auch – wir machen unsere Erfahrungen, die dann wiederum unser Leben prägen. Die Sicht der Dinge macht die Sicht meiner Welt aus.*

*Die Sicht auf die Dinge ist - wie psychologische Forschungen vielfach bewiesen haben - für das, was wir innerlich erfahren, viel entscheidender als die Dinge, die uns tatsächlich begegnen. Denn für meine Einstellung ist zuerst von maßgeblicher Bedeutung, worauf ich fokussiere - was ich wahrnehme - und wie ich diese Informationen bewerte.*

*„Wie ich in den Wald hinein rufe, so schallt es zurück.“ Meine trüben Gedanken und Gefühle beeinflussen meine Gesundheit.*

*Aber ich kann lernen, die Sichtweise zu verändern, mal etwas Neues auszuprobieren, gar den Perspektiv-Wechsel zu wagen. Habe ich das einmal verstanden, habe ich jeden Tag eine neue Chance. Ich habe jeden Tag die Wahl, mich immer wieder neu für meine Gesundheit zu entscheiden.*

*Martina Salinger-Rost und Hubertus Salinger zeigen die Zusammenhänge auf zwischen der eigenen Sichtweise und meiner Befindlichkeit, zwischen der eigenen Denkweise und meiner Gesundheit. Mit vielen theoretischen Informationen und humorvollen praktischen Übungen vermitteln Sie Ihnen neue Einblicke in die erstaunliche Welt unserer Wahrnehmung. – Dies wird Ihnen helfen neue Wege zu gehen und Ihre Gesundheitsentscheidungen auf eine neue Basis stellen.*

**Die Inhalte ✓**

- Funktionsweise der Wahrnehmung
- Das Gehirn konstruiert sich seine Wirklichkeit selbst
- Das dominante Kopf-Kino
- Verschiedene Sichtweisen des Lebens
- Perspektiv-Wechsel sind möglich
- Kennen lernen von neuen Verhaltens- und Denkweisen
- Umsetzungshilfen für den Alltag

**Ihr Nutzen ✓**

- Sie erfahren, wie sie mehr Lebensqualität und Lebensfreude entfalten können.
- Sie ermöglichen sich mehr Verständnis und Toleranz für Ihre Mitmenschen
- Sie erlernen Strategien für die Gestaltung harmonischerer Beziehungen zu Nachbarn, Freunden, Kollegen und Familie
- Sie erweitern Ihr Handlungsspektrum im Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen
- Sie lernen, für Ihre Gesundheit vorzusorgen und präventiv zu handeln.