

14. April 2026

## Den inneren Kritiker entlarven

Unser innerer Kritiker kann uns bremsen oder wachsen lassen – je nachdem, wie wir mit ihm umgehen. Oft sind es unbewusste Gedankenmuster die uns kleinhalten und unser Potenzial begrenzen. In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmenden ihren inneren Kritiker zu erkennen, hinderliche Denkmuster zu durchbrechen und ihren Selbstdialog gezielt in eine konstruktive Richtung zu lenken.



### Kursinhalt

- Die Wirkung des inneren Dialogs auf Emotionen und Verhalten
- Negative Glaubenssätze erkennen und neu bewerten
- Techniken zur bewussten Steuerung des inneren Dialogs
- Praktische Übungen zur Stärkung positiver Selbstgespräche
- Strategien für mehr mentale Klarheit und innere Stärke
- Nachhaltige Methoden zur Förderung eines unterstützenden Mindsets

### Kursziel

- Die Teilnehmenden
- nehmen den inneren Kritiker bewusst wahr und verstehen ihn
  - erkennen negative Denkmuster und verändern diese aktiv
  - stärken ihr Selbstbewusstsein durch konstruktiven inneren Dialog
  - fördern emotionale Resilienz und mentale Klarheit
  - erlernen praktische Werkzeuge für einen positiven Selbstdialog
  - entwickeln nachhaltige Strategien für mehr innere Stabilität und Wachstum

### Dozent

Andreas Lanz

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmende

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Dienstag, 14. April 2026

⌚ 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👉 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👉 Nichtmitglieder CHF 280.00

👉 Mitbringen: Schreibmaterial