

Seminar-Titel: Mini Habits – die Taktik der kleinen Schritte erfolgreich nutzen

 Termin:	 Ort:	 Referent*innen:
Mi., 15.04. + Do., 16.04.2026 von 9 bis 17 Uhr	Albert Schweitzer Haus , Garnisongasse 14-16, 1090 Wien	Kloska , Denise Krasa , Ulrike

Hinter jeder Gewohnheit steht eine kleine Entscheidung, die Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Mit minimalen Veränderungen gesünder, gelassener und genussvoller leben. Viel besser als gute Vorsätze! Statt radikaler Veränderungen setzen wir auf machbare Mini-Schritte mit maximaler Wirkung. Wir decken mögliche Hindernisse auf und zeigen einfache, aber wirkungsvolle Strategien, um Ernährung, Stressbewältigung und private wie auch berufliche Alltagsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern – ganz ohne Druck, Diäten oder Perfektionismus. Die unkomplizierte Methode ist, sich seiner Gewohnheiten bewusst zu werden und Routinen in kleinen Schritten zu etablieren. Das senkt inneren Widerstand und erleichtert unauffällig dauerhafte Umstellung. Die perfekte Taktik für mehr Ruhe, Energie und Lebensfreude. Es ist ganz leicht – einfach anfangen!

SEMINAR:

- Psychologische Grundlagen von Verhaltensänderung und Gewohnheitsbildung
- Warum sich schon kleine Veränderungen maximal auswirken können
- Unrealistische Erwartungen, Überforderung und Druck verhindern und durch kleinste regelmäßige Entspannungseinheiten mehr Gelassenheit und innere Ruhe finden
- Eingefahrene Ernährungsgewohnheiten sinnvoll ergänzen oder verändern, ohne restriktiven Diäten oder marketingbasierten Hypes zu folgen
- Gemeinsame Entwicklung individueller, motivierender Mini Habits in verschiedenen Lebensbereichen, wie Beruf, Gesundheit und persönlichem Umfeld

ZIELE:

- I. Gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen initiieren: Die Teilnehmenden erlernen, wie sie durch kleinschrittige, niedrigschwellige Maßnahmen gesundheitsrelevante Routinen nachhaltig etablieren und verankern.
- II. Resilienz stärken durch alltagsintegrierte Stressregulation: Mithilfe evidenzbasierter Mikropraktiken der Stressbewältigung (z.B. Atemübungen, Achtsamkeitsimpulse) fördern die Teilnehmenden ihre psychophysiologische Ausgeglichenheit und reduzieren stressinduzierte Reaktivität.
- III. Ernährungskompetenz erweitern durch reflexive Musterveränderung: Die Teilnehmenden reflektieren ihre automatisierten Ernährungsmuster, entwickeln individuelle Optimierungsstrategien und erlernen praxisnahe Ansätze zur nachhaltigen Verhaltensänderung jenseits restriktiver Diätkonzepte und trendiger Hypes.
- IV. Selbstwirksamkeit durch langfristige Zielsetzung und Implementation individualisierter Mini Habits im Alltag. Die Teilnehmenden formulieren persönliche, intrinsisch motivierte Mini-Ziele, die durch präzise Wenn-Dann-Pläne im Alltag verankert werden – mit dem Ziel, die eigene Selbstwirksamkeit optimal zu fördern.

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien

METHODEN:

- Theorie-Inputs
- Selbstreflexion
- Gruppenarbeit
- Austausch im Plenum
- Praktische Übungen

ZIELGRUPPEN:

- Personen, denen ihr eigenes Wohlbefinden wichtig ist
- Multiplikator*innen von Gesundheitsthemen
- Pädagog*innen
- People-and-Culture-Manager*innen



Information: 01 4000-76906, office@wig.or.at, www.wig.or.at

Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Seminar: € 150,00

Anmeldung: <https://seminare.goeg.at/8zte3>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien