



Alexandra Loew

Alexandra Loew ist Gesellschafterin der Dr. Loew Sozialen Dienstleistungen. Das Familienunternehmen bietet verschiedene Angebote für Menschen mit geistiger und psychischer Behinderung. Nach dem Abschluss der Hotelbetriebswirtschaft, führte Sie mehrere Jahre eine eigene Eventagentur, bis Sie sich dann vor 12 Jahren, neben der Rolle als Mutter von drei Kindern, der Psychologie widmete und ein Studium absolvierte.



Ihr Schwerpunkt gilt der Kommunikation und der Sprachethik. Als zertifizierter Coach und Trainerin sieht sie ihre Aufgabe darin, Menschen wieder in Kontakt mit ihren Stärken zu bringen und diese auch nachhaltig einzusetzen. Mit einer Kollegin entwickelte Sie ein ganzheitliches Konzept, basierend auf vier Grundelementen des Lebens: LAKH - das **L**eben, die **A**chtsamkeit, die **K**ompetenz und der **H**umor. Ein wertvoller Wegweiser, der es ermöglicht eine sinnvolle, entspannte und auch erfolgreiche Lebensführung zu erreichen. Dabei spielt die positive Psychologie immer mehr eine wichtige Rolle. Bei all ihren Tätigkeiten, stellte sie immer wieder fest, dass der Humor ein entscheidender Faktor ist, Veränderungen beherzt anzugehen und auch wirkungsvoll umzusetzen.

Workshop: Hallo ich rede mit mir!

Durch unsere Kommunikation mit uns selbst, meist unbewusst, neigen wir dazu uns tagtäglich selber zu sabotieren. Damit wir dieser Negativspirale jedoch Einhalt gebieten, gilt es Worte und Gedanken bewusst zu formulieren und entsprechend zu handeln. Eine Prise Humor als Motivator ist dabei der ideale Begleiter für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit bei der Umsetzung. Und man glaubt es kaum, das kann man sogar trainieren. Es sollte nur authentisch bleiben und sinnvoll sein. Welche Möglichkeiten und Ideen es dabei gibt, werden wir gemeinsam im Workshop herausfinden. Am besten Sie fangen jetzt schon damit an. Verteilen Sie gute Laune und lassen sie sich anstecken! Dann sparen wir im Workshop schon eine Menge Zeit. 😊