

SEMINARBESCHREIBUNG

Mentale Stärke



Mentale Stärke

Der Erfolg entsteht auch im Kopf. Wir sind, was wir den ganzen Tag denken. Pläne, Ziele und Ideen werden daher am besten realisiert, wenn wir unsere mentalen Fähigkeiten entwickeln. Wer überzeugt ist, eine unlösbare Aufgabe vor sich zu haben, wird seine Pläne, Ziele und Ideen weniger gut realisieren als jemand, der das Gegenteil für möglich hält.

Dazu gehören Zielfokussierung, Selbstmotivation und Erholungsschleusen ebenso wie das Unterbrechen typischer Gedankenspiralen. Wie kann ich innere Blockaden überwinden? Wie kann ich meine Wahrnehmung so trainieren, dass ich meine Ziele besser erreiche? Wie bringe ich Herz und Hirn zusammen, um mehr Entscheidungsstärke zu entwickeln? Wie kann ich meine Arbeitskraft langfristig erhalten und auch für andere ein gesundes Vorbild sein?

Wie das funktionieren kann und was das Ganze mit nachhaltigem Gesundheitsmanagement zu tun hat, erfahren Sie hier.

Das Besondere

Da ich den Körper als Bühne der Gefühle betrachte, stehen in meinem Seminar körperorientierte Verfahren im Fokus, insbesondere sehr einfach zu erlernende Klopftechniken. Diese führen zur gezielten Regulation emotionaler Zustände mittels taktiler Reize nach dem Prinzip Selbstberuhigung durch Selbstberührung.

Weitere Schwerpunkte: Visualisierungen, NLP-Methoden, Ressourcenarbeit, die Aktivierung von Selbstwirksamkeit und konsequente Verbesserung meiner Selbstbeziehung: „Wie denke ich angesichts der belastenden Situation über mich und wie will ich stattdessen über mich denken?“

Zielgruppe

Menschen, die an modernen, einfachen und zugleich wirkungsvollen Methoden zur Sicherstellung der eigenen inneren Balance interessiert sind. Menschen, die ihre Selbstbeziehung nachhaltig verbessern und anerkannte Verfahren der Stressmedizin kennenlernen möchten.

Inhalte

- Selbstwerträuber oder Selbstwertspender: Welche inneren Blockaden habe ich an Bord?
- Die eigene Selbstmotivation erhöhen und Energietankstellen nutzen
- Wie nehme ich mich, meine Stärken und andere Menschen wahr?
- Entscheidungs- und Zielfindung trainieren mit der Walt-Disney-Strategie
- Bürotaugliche Übungen zur Entschleunigung und Selbstreflexion
- Ich-muss-Gedanken ihre Macht nehmen
- Soforthilfe bei inneren Antreibern oder Gedankenkarussells
- Ressourcenbad: Anker kraftspendender Zustände (Sicherheit, Gelassenheit, Zuversicht...)
- Gehirnkнопfe: Aufbau innerer Helfer und stärkender Selbstgespräche
- Innere Drehbücher: Kopfkino und Visualisierungsübungen
- Persönlicher Notfallkoffer für unerwartete Stress- und Drucksituationen

Qualitätskriterien

Die vermittelten Kursinhalte habe ich nach strengen Qualitätskriterien entwickelt:

- Sie sind flexibel einsetzbar - an jedem Ort und zu jeder Zeit
- Sie sind frei von Medikamenten oder ärztlichen Verordnungen
- Sie sind einfach zu erlernen und zu behalten - und gleichzeitig wirksam
- Sie können Gefühle verändern - immer, wenn es darauf ankommt
- Sie halten Beziehungen aufrecht - zu anderen und zu sich selbst

Ihr Nutzen

- Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires bei Stress, Angst, Wut und Panik
- Aufdeckung und Auflösung belastender Beziehungsmuster
- Stärkung der inneren Balance und Resilienz
- Ausbau von Entscheidungsstärke beruflich und privat
- Stärkung von Selbstmotivation und Selbstverantwortung
- Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen und „Energieräubern“
- Nach Feierabend endlich mal abschalten können

Vorteile eines Web-Seminars

- Ortsunabhängig, keine Anreise und Übernachtung
- Sicher und hygienisch einwandfrei
- Flexibel und gemütlich von zuhause oder vom Arbeitsplatz aus mitmachen
- Unkomplizierter Austausch von Informationen vor, während und nach der Veranstaltung
- Auf Wunsch auch anonyme Teilnahme möglich
- Ganz wichtig: Wir bleiben sozial verbunden bei räumlicher Distanz

Ablauf des Web-Seminars

- Durchführung über vertraute Online-Plattformen
- Voraussetzung: Endgerät mit Internetzugang, Webcam und Mikrofon oder Headset
- Es entstehen neben der Teilnahmegebühr keine weiteren Kosten
- Vor Beginn erhalten Sie rechtzeitig eine E-Mail mit allen Informationen

Dipl.-Wirt.-Inf. Bernd Köhnlein
0176 - 24 38 59 66
mail@berndkoehnlein.de
www.berndkoehnlein.de