



# Der Weg zu mentaler Stärke

„Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.“ (Buddha)

Wer denkt, lenkt. Wirklich? Wohin unser Denken führt, ist längst nicht immer das, was wir ursprünglich angesteuert haben. Die innere Haltung – Ursprung unseres Handelns, Denkens und Fühlens – spielt eine entscheidende Rolle bei der Umsetzung von Zielen. Sie ist der Kompass, der Ihren Weg und den Ihrer Mitarbeiter bestimmt. Wer führt, muss also vor allem sich selbst gut führen. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstmotivation, mentale und emotionale Stärke, Fleiß, Mut, Disziplin sowie ein gutes Selbstmanagement sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg – nicht nur im Business. Mentales Training hat ein Ziel: mentale und emotionale Stärke aufbauen, um das volle Leistungspotenzial jederzeit – auch unter Widrigkeiten und bei Störungen – abrufen zu können. Es stärkt nicht nur das eigene Leistungsvermögen, sondern auch die Lebensqualität und schult die Körper- und Selbstwahrnehmung für sich selbst und andere.

## 1. Inhalte

- Ziele – Unser Navigationssystem
- Wahrnehmung und Wirklichkeit
- Lernen von den Spitzensportlern
- Angst als unsere Selbstbegrenzung
- Die Macht der Gedanken
- Umsetzung in Ihren Alltag

## 2. Ihr Nutzen

Sie lernen, wie Sie

- Ihre Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit deutlich erhöhen,
- mentale Techniken mit hohem Praxistransfer in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen,
- Ihren persönlichen mentalen Werkzeugkoffer wirkungsvoll bestücken,
- Ihre Leistungsfähigkeit bewusst steuern und abrufen können, um bei entscheidenden beruflichen und privaten Situationen zu punkten
- die Trainingsinhalte für Ihre Bedürfnisse und Ihre Herausforderungen umsetzen.

## 3. Methoden

Experten-Input, Übungen, Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch. Je mehr Sie sich im Training einbringen, desto höher ist Ihr Transfererfolg.

## 4. Teilnehmerkreis

Alle Fach- und Führungskräfte, die ihre Leistungsfähigkeit durch mentale Stärke selbst steuern und ausbauen wollen.