

Keine Spitzenleistung ohne Mentaltraining

Sei dir selbst ein guter Mentaltrainer - Nutzen Sie die Kenntnisse der Gehirnforschung für ein erfolgreiches, glückliches und intensives Leben

Nichts, absolut nichts geht ohne unser Gehirn: kein Schritt, kein Wort, keine Entscheidung, keine Produktivität, keine Lebensfreude.

Die Neurobiologie hat viel erforscht, hat viel aufgezeigt: 95 % unseres Tuns läuft auf „Autopilot“, d.h. es „geschieht“ ohne bewusst zu überlegen. Ganz viele Prozesse sind das Ergebnis von Erziehung, Lebenserfahrung und entwickelten Gewohnheiten. Und genau diese Gewohnheiten sind es, die den Unterschied ausmachen: Erfolgreiche Menschen haben hilfreiche, gute Gewohnheiten entwickelt. Erfolgreiche Menschen haben den Autopilot (um)programmiert. Manche Spitzenkräfte haben einen Mentaltrainer, einen Coach. Für alle anderen gilt: Sei dir selbst ein guter Mentaltrainer.

Im Seminar werden rund 30 Ideen/Übungen zur Verfügung gestellt; nehmen Sie aus dem „Rucksack voller Tools“ die für Sie wichtigen und richtigen. Entwickeln und stärken Sie die Gewohnheiten, mit denen Sie gute Leistungen erbringen, mit denen Sie Spitzenleistungen erhalten oder erreichen, mit denen Sie gesund bleiben oder wieder gesund werden.

Diese vielen Werkzeuge sind der Hauptinhalt des Seminars; und wichtige Grundinformationen der Neurobiologie sind dazu eine nützliche Ergänzung.

Inhalte und Ziele

- Den eigenen Autopilot (er)kennen → Mechanismen und Muster entdecken
- Stress verhindern oder souverän managen → die „negative Verzerrung“ entkräften
- Mentalkräfte entwickeln → positive Emotionen als „Motor und Treibstoff“ nutzen
- Die Leistungsfähigkeit des Gehirn durch richtige Rahmenbindungen unterstützen
- Den eigenen Autopilot effektiv (um)programmieren = gute Gewohnheiten entwickeln für ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben

Die Methode

Eine gute Mischung aus Reflexion und Information, aus Know-how und Rezepten, aus gegenseitiger Hilfe und persönlichen konkreten Schritten.

Zielgruppe und Voraussetzungen

Menschen, die unterwegs sind zu Karriere und Erfolg, die unterwegs sind in einem/zu einem erfüllten und glücklichen Leben