

# SPIELREGELN DES GELINGENS

„Erkenne Dich selbst und werde wer Du bist.“

In diesem umfangreichen **Premium Seminar** erhalten Sie eine Fülle von wirksamen Trainings und bewährten Angeboten zu wesentlichen Lebensbereichen und spannenden Themen:

- ✓ **PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG** – seine wahre Natur entdecken und entfalten
- ✓ **INNERE HALTUNG UND WIRKLICHKEIT** – Achtsamkeit und Aufmerksamkeitsfokussierung
- ✓ **MENTALTRAINING** – Du bist was du denkst
- ✓ **ERFOLGREICHE KOMMUNIKATION** – Verbale und nonverbale Sprachkompetenzen
- ✓ **RESILIENZ** – Widerstandskraft und Bewältigungsstrategien

## Inhalte Premium Seminar:

### PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

**Erfolg ist das was immer dann erfolgt, wenn Du Deine wahre Natur entdeckt hast.**

*Tatsächlich könnte es auch heute wieder so sein, dass Sie nicht Ihr Leben leben und damit Ihre ureigene Bestimmung verfehlen. Wer nichts davon weiß, wie einzigartig er ist und was er aus tiefster Überzeugung gut kann, demjenigen bleibt im Zweifel nur die Möglichkeit, dass er das tut was alle anderen tun. Er handelt so wie es die anderen für richtig halten. Wer das tut, nimmt die ureigenen Kräfte seiner individuellen Bestimmung und seine wertvollen Fähigkeiten nicht wahr und bedient stattdessen das Leben der Anderen.*

#### Inhalte:

- Selbstbild, Selbstsicherheit
- Talente, Begabungen, Neigungen
- Glaubenssysteme und individuelle Wertevorstellungen
- Persönliche Echtheit
- Sinnzuschreibung
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Präsenz und Außenwirkung

### INNERE HALTUNG UND WIRKLICHKEIT

**Achtsamkeit, Aufmerksamkeitsfokussierung und realistische Wahrnehmungsfähigkeit**

*Um ein zufriedener und ausgeglichener Mensch zu sein, muss man an seinen Einstellungen arbeiten und nicht so sehr an den Umständen.*

#### Inhalte:

- Selbstreflexion, Selbsterkundung
- Selbstbeobachtung, Selbstaktualisierung und Selbststeuerung
- Sinnggebung, Sinnzuschreibung
- Wahrnehmung, Wahrnehmungsverzerrungen
- Werteverständnis
- Kontextbedingungen
- Sorgfalt und Umsichtigkeit
- Zielentwicklung
- Orientierung am Gemeinwohl
- Abschätzen von möglichen Auswirkungen

# MENTALTRAINING

**„Du bist was Du denkst.“**

*Erkennen Sie Ihre mentalen Stärken, bislang unentdecktes Potenzial und die kluge Natur Ihres Geistes, ein wertvolles Erfahrungswissen und die emotionale Intelligenz Ihres Herzens.*

## **Inhalte:**

- Achtsamkeit, Aufmerksamkeitsfokussierung
- mentale Stärken und Nutzen eigener Fähigkeiten
- Wahrnehmungserweiterung
- gelingende Denkmuster und sinnvolles Handeln
- Konstruktivismus, Kontext und Bedeutungszuschreibung
- Alltägliche Denkfallen
- Sinnerleben und Nutzung emotionaler Intelligenz
- Selbstreflexion, Selbsterkundung und unbewusste Fallstricke sowie blinde Flecken erkennen
- Kairos - vom günstigen Zeitpunkt
- Kritisches Denken
- Beobachtung 1. und 2. Ordnung
- Problemlösungsstrategien

# ERFOLGREICHE KOMMUNIKATION

**„Werden Sie auf die Frage antworten oder dem Menschen antworten, welcher Ihnen eine Frage gestellt hat?“**

*Weitaus mehr als mit Füßen oder Fortbewegungsmitteln steuern und bewegen Sie sich mit Ihrer Kommunikation und Außenwirkung durch Ihren Alltag. Die Art und Weise wie Sie sich mitteilen entscheidet über das Ergebnis.*

## **Beziehungsgestaltung und Vertrauensbildung**

*"Vertrauen und Glaubhaftigkeit werden gefühlt und nicht erdacht!"*

- Sich in die Welt des andern einladen lassen
- Die Sprache des Anderen sprechen
- Klarheit, Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit
- Wertschätzung und Empathie zum Ausdruck bringen
- Vertrauen bedeutet: gute Gefühle erzeugen

## **Zielvereinbarung**

*"Der Segler welcher seinen Zielhafen nicht festgelegt hat, für den ist kein Wind der Richtige!"*

- Zielentwicklung, Auftragsklärung,
- Pacing & Yes-Set aufbauen / Seeding / Priming / Leading
- Vermeidungsziele vs. Annäherungsziele
- Erfolgsgeheimnis Körpersprache
- Indirekte Kommunikation, Einstreutechniken
- Emotionalisieren - gefühlsbetonte Wirkungen verursachen

# RESILIENZ – PERSÖNLICHES KRISENMANAGEMENT

## **Trainings für Widerstandskraft und Bewältigungsstrategien**

*Es sind diese Faktoren, welche eine stabile und widerstandsfähige Entwicklung begünstigen. Diese sind erlernbar und sind zur Bewältigung von Stress, Rückschlägen und Überforderung von großer Bedeutung:*

- Werteverständnis, innere Haltung, Selbstbild
- Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung, Wahrnehmungsverzerrungen und Bedeutungszuschreibung
- Selbsterkundung, Selbstreflexion, alltägliche Denkfallen
- Sinn, Sinnzuschreibung
- Selbststeuerung, Selbstsicherheit, Vertrauensbildung – „der sichere (innere) Platz in Dir“
- Konstruktivismus
- Zielentwicklung – sinnbezogen vom Ziel her Denken und das Tun hiervon ableiten
- Konzentration auf das Wesentliche
- Das höhere Ziel
- Metakommunikation
- Entscheidungen unter ungünstigen oder unsicheren Bedingungen
- Risikomanagement – wie Sie ein Risiko von einem Wagnis unterscheiden
- Die Weisheit zu unterscheiden, was man ändern und was man nicht ändern kann
- Systemische Problemlösungskompetenzen

## **Seminar-Veranstaltung 6 Tage** (insgesamt ca. 34 Seminarstunden)

Tag 1 bis Tag 5: Beginn 9 Uhr bis ca. 17 Uhr (mit 1 h Mittagspause)

Tag 6: Beginn 9 Uhr bis ca. 14:30 Uhr (mit 1 h Pause)

### **Veranstaltungsort:**

Tagungshäuser, Hotel, Gästehäuser in Bad Krozingen/Schwarzwald und Umgebung. Inhouse Veranstaltungen in Ihrem Unternehmen oder geeigneten Tagungshäusern in Ihrer Nähe nach vorheriger Absprache und Honorarvereinbarung.

### **Preise:**

**875,-€/Person** Seminargebühr zuzüglich ca. **720,- €** je nach Unterkunft und Verpflegung  
Reisekosten sind nicht enthalten.

**Termine entnehmen Sie bitte im nachfolgenden Seminarkalender.**

**Anmeldung bitte per E-Mail mit Angabe der Seminartermine an: [kontakt@wirksamemenschen.de](mailto:kontakt@wirksamemenschen.de)**

Die Seminare haben inhaltlich immer eine Ausrichtung und Schwerpunkt auf die jeweiligen Anliegen der Teilnehmenden und daher sind alle Angaben freibleibend.