

Bahn frei! – Schluss mit Selbstsabotage und Erledigungsblockade

Muss ich immer glauben, was ich denke?

Erkennen Sie Ihre Glaubenssätze, Selbstsabotagen, Bremsklötze, Antreiber, Schemata und lernen Sie Ihre ärgsten inneren Feinde verstehen, die Ihnen immer wieder Knüppel zwischen die Beine werfen. Packen Sie den Stier bei den Hörnern statt sich mit Gedanken wie z.B. "Das klappt doch eh nicht", „Ich bin nicht gut genug“ und „Es muss aber so und nicht anders laufen“ selbst ins Bockshorn zu jagen.

Ihr Nutzen

Sie lernen im Seminar, wie Sie sich auf den Weg zur Enttarnung Ihrer individuellen Selbstsabotagemuster machen können und Sie erfahren etwas über deren Herkunft und Funktion. Um sie einzudämmen lernen Sie hilfreiche Techniken und methodische Ansätzen kennen. Damit Sie – Bahn frei! – zukünftig Ihre volle Leistungs- und Schaffenskraft freisetzen können, um zufriedener und gelassener zu werden.

Inhalte

- Rendezvous mit dem Saboteur
- Entwickeln Sie ein Gespür für Ihre automatischen Denkmuster
- Wo kommen sie her – die Saboteure?
- Einordnung in gängige Persönlichkeitsmodelle
- Wieso sind sie da?
 - o Schutz der Grundbedürfnisse lautet der Auftrag der Saboteure
- Was ist ihr Ziel?
 - o Angriff – Verteidigung – Flucht
- Wie werden Sie sie los?
 - o „Ich muss nicht immer glauben, was ich denke“
 - o Gewohntes anders denken durch Imagination
 - o Neue Vokabeln und richtige Körperhaltung

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Selbständige und Mitarbeiter. Alle, die ihre Stolpersteine nicht weiter durchs Leben schieben wollen

Methoden

Trainerinput, Reflexion im Plenum, Einzel- und Gruppenarbeit, Feedback, Antreiber-Test

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl : 10 Personen
Dauer: 1 Tag

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite

[**Bahn frei! – Schluss mit Selbstsabotage und Erledigungsblockade**](#)

Seminarkennziffer: T11