

## Seminare privat

### 1. Emotionale Gesundheit – gesund sein nach Louise Hay

Sie haben sich schon oft gefragt, warum Sie gerade jetzt krank werden? Warum in gewissen Situationen genau diese Schmerzen auftreten? Louise Hay hat mit Dr. Mona Lisa Schulz (amerikanische Ärztin) aufgezeigt, dass unsere Gedankenmuster und Emotionen in Verbindung mit unseren Organen stehen und Krankheiten auslösen beziehungsweise verstärken können. Wenn Sie wissen wollen, wie Sie diesen Kreislauf durchbrechen oder ändern können, ist dieses Seminar das Richtige für Sie.

---

### 2. Wie Achtsamkeitsübungen und Autogenes Training mental stärken

Viel Hektik, Zeitdruck und unbewusstes Denken schwächen unsere Resilienz und mentale Gesundheit. Mit wenigen, aber regelmäßigen Achtsamkeitsübungen sowie täglichen kurzen autogenen Training kann jeder Mensch seine Gesundheit verbessern, seine mentale Stärke aufbauen und Stress sowie Burn-Out vorbeugen. Sie lernen kurze und längere Achtsamkeitsübungen für den Alltag kennen und wie Sie mit autogenem Training ihre Resilienz stärken.

---

### 3. Mentaltraining für Anfänger

Unser Gehirn ist ein Muskel und mentale Stärke kann nur durch regelmäßiges mentales Training erreicht werden. In diesem Seminar erfahren Sie, was mentales Training ist, welche Mechanismen hinter Gedankenmuster stecken und mit welchen Übungen Sie Gedankenmuster erkennen und eventuell verändern können. Sie lernen, was Mind-Set bedeutet und was Beziehung und Kommunikation mit Mentaltraining zu tun hat. Was hat die Realität mit unserem Denken zu tun? Und wie ist das mit der Zeit, dem Hier und Jetzt? Wie der Name schon verrät, ist Mentaltraining ein Training, allerdings ohne Sportgeräte und körperlicher Anstrengung. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchte, freue ich mich auf Ihre Teilnahme.

---

### 4. Mentaltraining für Fortgeschrittene

Sie kennen die Grundlagen von Mentaltraining, wissen über die Mechanismen der eigenen Gedankenmuster und Ihren Mind-Sets. Regelmäßige Übungen oder das Wissen um ein paar Methoden des Mentaltrainings sind Ihnen bekannt. Jetzt wollen Sie mehr darüber erfahren, weitere Übungen und Methoden kennenlernen, die Grundlagen vertiefen. Die Inhalte in diesem Kurs beschäftigen sich mit den Bewusstseinssebenen, den Träumen, Wünschen und Visionen sowie

der Selbsterfüllung und Selbstwertsteigerung. Erkenntnisse und Übungen aus dem Sportmentaltraining helfen auch im alltäglichen Leben. Ist Ihr Interesse geweckt? Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

---

## 5. Sprache – Macht und Kraft und wie sie sich nutzen lässt

Unsere Sprache ist sehr mächtig und hat eine Kraft inne, die vielen Menschen nicht bewusst ist. Wir verwenden Sprache sehr unbewusst, übernommen in der Kindheit von unseren Eltern und anderen Bezugspersonen. Durch die Sprache lassen sich Gedankenmuster erkennen, negative wie auch positive Affirmationen formulieren und auch Einstellungen sowie die eigene Haltung transportieren. Kleine Änderungen in der Sprache, bewusstes Hinhören helfen die „falsche Anwendung“ von Sprache zu vermeiden.

---

## 6. Motivation und positives Denken

Motivation ist heute ein sehr oft bemühter Begriff. Fehlende Motivation im Beruf aber auch im privaten Bereich wird als Desinteresse angesehen. Führungskräfte werden angehalten, Ihre MitarbeiterInnen zu „motivieren“, Eltern versuchen ihre Kinder für alles Mögliche zu „motivieren“, selbst versteht man nicht, warum die Motivation für den doch so gesunden Sport nicht reicht und so fort. Doch was steckt hinter „Motivation“ – was bedeutet das, wie lässt sie sich finden, wie hervorrufen? Was sagen Hirnforscher zu diesem Thema? Was hat das alles mit positiven Denken zu tun? Dieses Seminar möchte mit Ihnen Antworten auf diese Fragen geben.

---

## 7. Kommunikation und Konfliktmanagement

Kann mit richtiger Kommunikation Konflikt vermieden werden? Oder kann durch gutes Konfliktmanagement eine gute Kommunikation geschaffen werden? Wie hängen diese zwei Faktoren zusammen? Das Wissen über die Grundlagen von Kommunikation und auch Konflikten, gemeinsam mit dem Wissen um die Macht der Sprache helfen den eigenen Stil in der Kommunikation zu finden und zu stärken sowie mit Konflikten umzugehen.