

Selbstwirksamkeitstraining:

„Wenn Du weisst, wer Du bist, dann ist es egal, was Andere von Dir denken“

„Eure Zeit ist begrenzt. Vergeudet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben. Lasst euch nicht von Dogmen einengen – dem Resultat des Denkens anderer. Lasst den Lärm der Stimmen anderer nicht eure innere Stimme ersticken. Das Wichtigste: Folgt eurem Herzen und eurer Intuition, sie wissen bereits, was ihr wirklich werden wollt.“ (Steve Jobs)

Das Leben findet JETZT statt. Wer seine Gedanken zu sehr auf die Vergangenheit oder die Zukunft ausrichtet, vielleicht in schönen Erinnerungen schwelgt oder sich gar mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen plagt, kommt genauso wenig dazu, sein Leben wirkungsvoll zu ändern, wie diejenigen, die sich primär den Kopf über die Bewältigung der Zukunft zermartern. Aus Gedanken werden nur Handlungen, wenn sie getan werden. Handeln können wir aber nur in der Gegenwart. Deshalb ist dieses Seminar auf die bewusste Gestaltung der Gegenwart gerichtet. Eine offene Bestandsaufnahme der individuellen Situation öffnet den Blick für eigene Stärken, Leidenschaften und Werte, aber auch für Ihre Grenzen und Hemmnisse.

Die Wissenschaft weiss es schon lange: Für unser bewusstes Leben nutzen wir nur einen Bruchteil unserer inneren Ressourcen für unseren äusseren Erfolg und unsere persönliche Zufriedenheit. Das Hauptproblem dabei ist, dass wir unsere inneren Ressourcen selbst nicht so genau kennen und oft nicht einmal wissen, dass und warum wir unter unseren Möglichkeiten bleiben. Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Seminar neben der Suche nach Stärken und Talenten, Werten und Zielen auch mit der Identifikation energieraubender, negativer Gedanken, sowie den Möglichkeiten die Sie haben, diese unwirksam zu machen ohne sie bekämpfen zu müssen.

Trainingsziele und -ergebnisse:

Dieses Training verhilft Ihnen zu mehr

- **Selbst-Bewusstheit**, d.h. Sie sind sich Ihrer wahren Talente, Stärken, Bedürfnisse und Leidenschaften bewusst
- **Selbst-Vertrauen**, d.h. Sie können sich auf Ihre eigenen Stärken und Ressourcen verlassen und wissen, wie Sie Ihre Kompetenzen wirkungsvoll nutzen können
- **Selbst-Verantwortung**, d.h. Sie machen sich zum Gestalter Ihres eigenen Lebens und handeln nach Ihren Wertvorstellungen
- **Selbst-Überwindung**, d.h. Sie haben Ihre eigenen Begrenzungen erkannt und sind bereit, etwas dagegen zu tun, auch wenn Sie dazu die Komfortzone verlassen müssen
- **Selbst-Wirksamkeit**, d.h. Sie fokussieren sich aufs Wesentliche in Ihrem Leben und verbinden sich voll und ganz mit dem, was sie gerade tun
- **Selbst-Zufriedenheit**, d.h. Sie haben eine realistische Vorstellung davon, was Sie „glücklich“ macht und wie Sie Ihres „Glückes Schmied“ sein und bleiben können
- **Lebens-Balance**, d.h. Sie kennen Ihre ganz persönliche Balance – zwischen Erfolg und Erfüllung.
- **Erfolg**, d.h. Sie gelangen zu höherer Motivation und Belastbarkeit, zu größerer Sensibilität und Achtsamkeit gegenüber anderen und damit zu einer insgesamt verbesserten Leistungsfähigkeit
- **Ausstrahlung und Souveränität**, d.h. sie strahlen Freude und Gelassenheit aus und erfreuen sich bei anderen großer Wertschätzung

Inhaltliche Schwerpunkte:

In diesem Training machen Sie die Erfahrung,

- welche evolutionären, hirnpfysiologischen, psychologischen und religiös/spirituellen Einflüsse auf Ihr Verhalten wirken
- wo Sie im Leben gerade stehen, und wie Sie dorthin gekommen sind (Standortbestimmung)
- welche Stärken und Talente Sie haben, und wie Sie diese nutzen
- welche wertvollen Potenziale durch „Verhinderer“ (z.B. alte begrenzende Denksysteme, Glaubenssätze und Prägungen) bisher gebremst wurden
- wie Sie Ihre Denk- und Gefühls-Blockaden lösen können
- wie Sie Ihre wahren „Lebensthemen“, Werte und Ziele finden und verwirklichen können
- wie Sie ein sinnvolles und erfülltes („glückliches“) Leben führen können
- welches Ihre persönlichen Ressourcen und Energiequellen sind, und wie Sie diese nutzen können
- wie Ihnen Verbündete bei Ihren Vorhaben helfen können
- wie Ihr Weg zur konkreten Umsetzung aussieht und wie Sie Ihre Vorhaben konsequent und nachhaltig realisieren
- wie Sie mit sich selbst im Einklang stehen und ein authentisches Leben führen können

Trainingsmethoden:

Neben Erkenntnissen der „Positiven Psychologie“ und der modernen Hirnforschung werden wirksame Methoden u.a. aus der Existenzanalyse, der Akzeptanz-Commitment-Therapie, sowie Methoden der Selbstreflexion und Achtsamkeit eingesetzt.

Teilnehmer:

Gruppentraining mit maximal 12 Teilnehmern. Mit den Teilnehmern wird ein ausführliches Vorgespräch geführt.

Dauer:

Teil I: 3 Tage, Teil II: 2 Tage

TrainerIn:

Dipl. Psych. Wolfgang Jetter und Dipl.-Hdl. Annette K. Nimzik