

ACHTUNG MIND SET - Erfolg braucht Resilienz

Innere Haltung

Die intrinsische Motivation

Mit der inneren Einstellung wird bereits die Weiche für den Erfolg eines Gedanken gestellt. Die Motivation aus uns selbst heraus, ist dabei der stabilste Antrieb. So finden wir die Energie Lösungen zu erkennen und plötzlich ist Freitag der 13. das Bergfest des Monats.

- ✓ **Gegenseitig**
Körpersprache beeinflusst das Denken
- ✓ **Erkenntnis**
Der positive Blick auf das Faktische
- ✓ **Umsetzung**
Vertraue dem Prozess
- ✓ **Etappenziele**
Die Kunst der kleinen Schritte
- ▶ Theoretisches in direkter praktischer Umsetzung mit intensiver Reflexion



Positive Gedankenwelt

Der Blickwinkel macht den Unterschied

Wir werden von ca. 80% Unterbewusstsein gelenkt. Wer sich bewusst einer positiven Gedankenwelt öffnet, kann diese Einstellung in das Unterbewusste übertragen. Mit dieser Selbstprogrammierung ist auch Regen nur eine Frage der Kleidung.

- ✓ **Bewusste Entscheidung**
Das Glas ist halb voll
- ✓ **Gelassenheit als Kraftgeber**
Alles steht in Relation
- ✓ **Das Leben ist situativ**
Jede Situation ist eine neue Chance
- ✓ **Positive Spirale**
Das Gute kommt gerne zum Guten
- ▶ Intensive Auseinandersetzung mit Einstellungen, Gedanken und Positionen



Gute Kommunikation

Die Macht der Sprache

Die Sprache beeinflusst unser Denken und damit auch das Handeln. Eine positive Sprache führt zu Achtsamkeit und Wertschätzung. Dadurch wird das Feedback positiver. Insgesamt ist es ein weiterer Baustein für ein glückliches Leben.

- ✓ **Kommunikations-Modelle**
Von Transaktion zu den 4 Ohren
- ✓ **Aggressionsfreie Formulierung**
Worte Mobile
- ✓ **Spiegelung**
Von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ✓ **Atmen**
Der Schlüssel zur Gelassenheit
- ▶ Praktische Umsetzung mit Übungen aus Schauspiel und Improvisation

