

Erfolg beginnt im Kopf

Mentale Skills der Spitzensportler/innen nutzen



Beschreibung

Es schwirren schon längere Zeit Überlegungen oder konkrete Vorhaben in Ihrem Kopf herum, die darauf drängen, **konsequent und erfolgreich** umgesetzt zu werden? Oder gibt es nicht-Erledigtes oder Wichtiges, das ansteht und im Magen liegt? Wie schaffen Sie es, **zur richtigen Zeit Ihre maximale Leistung zu bringen**, ihre Emotionen zu bändigen, so dass Sie im entscheidenden Moment ihr ‚Best Me‘ abrufen und erfolgreich sein können?

Aus dem **Leistungssport** wissen wir, dass jeder Erfolg im Kopf und mit der **richtigen Zielsetzung** beginnt - und welche mentalen Skills es für die **erfolgreiche Umsetzung** gerade in besonders herausfordernden Zeiten braucht. In diesem Workshop werden diese Fertigkeiten Ihnen vorgestellt und Sie können sie auch gleich vor Ort selbst ausprobieren.



Inhalte

- Mentale Skills erfolgreicher Menschen kennenlernen: **What is the difference, that makes the difference?**
- Ziele richtig setzen > die richtigen Ziele setzen
- Verstehen, warum Niederlagen zu Wachstum und Innovation führen
- Alte Muster kennen und durchbrechen
- Die „best version of myself“ abrufen



Nutzen

- Ziele effektiv setzen
- Sich erprobte **mentale Tools und Techniken erfolgreicher Menschen** am Weg zur eigenen „**best version**“ zunutze machen.
- Umgang mit dem „Inneren Schweinehund“
- Zugänge zur eigenen **inneren Power**



Rahmen:

Standard Modul: 1-2 Tage, live oder online

Methoden: Kurze Theorieinputs, Kleingruppenarbeit, Reflexionsarbeit, kreative Zugänge, Arbeit mit dem Unbewussten, Diskussionen, laufender Praxis- und Persönlichkeitsbezug