

Believe it or not

Die Macht meiner Gedanken und wie wir sie steuern können



Beschreibung

Kennst du den Moment, wo du Wichtiges angehen, oder Projekte umsetzen möchtest. Und dann hält irgendetwas zurück oder es fehlt der Glaube an dich und deine Fähigkeiten? Was hält einen ab, **zur richtigen Zeit seine Leistung zu bringen**, an sich selbst zu glauben und im entscheidenden Moment das ‚Best Me‘ abzurufen um erfolgreich zu sein?

In diesem Vortrag/ Workshop gehen wir den eigenen Glaubenssätzen, unseren Beliefs auf den Grund und erkennen ihr Macht und ihre Chancen. Wir beschäftigen uns mit **unserem inneren Schweinehund** und finden Wege diesen **auf unsere Seite zu bringen**. Wir lernen, wie es gelingen kann, **an sich selbst und seine Ziele zu glauben**!



Inhalte

- Glaubenssätze und wie sie entstehen
- Ihr Nutzen und ihre Chancen
- Den eigenen **Prägungen** auf der Spur
- **Alte Muster** kennenlernen und **auflösen**
- Umgang mit dem „Inneren Schweinehund“
- Gedanken steuern und für den eigenen Wachstum nutzen



Nutzen

- Eigene Einschränkungen, **Hindernisse kennenlernen und überwinden**
- Sich erprobte **mentale Tools und Techniken erfolgreicher Menschen** am Weg zur eigenen „**best version**“ zunutze machen.
- 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