

# Methoden

## ZÄHMEN SIE IHREN „INNEREN SCHWEINEHUND“

Ein Praxis-Training für erfolgreiche Selbstmotivation

### ■ Idee und Ziel dieses Trainings

Die inneren Saboteure tauchen meistens dann auf, wenn wir eine Veränderung unserer Gewohnheiten vornehmen oder ein immer wieder aufgeschobenes Vorhaben endlich in Angriff nehmen wollen. Trainieren Sie den bewussten Umgang mit diesen Persönlichkeitsanteilen und werden Sie zum pro-aktiven Gestalter Ihrer Vorhaben.

Sie erfahren, in welchen Bereichen Ihres Arbeitsalltags diese „Blockierer“ und „Verhinderer“ aktiv sind. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit diesen störenden Teilaspekten Ihrer Persönlichkeit am besten umgehen, um Ihre Ziele mit mehr Erfolg und weniger Anstrengung zu erreichen.

Dieses zweitägige Training leistet einen wichtigen Beitrag für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Jeder Teilnehmer wird einen ganz persönlichen Weg finden, mit seinem „Inneren Schweinehund“ zukünftig konstruktiv zu leben und sich diesen sogar zum Freund machen zu können.

### ■ Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Anhand zahlreicher praktischer Beispiele aus dem Arbeitsalltag reflektieren Sie Ihre Gewohnheiten und Denkmuster. Dabei verbindet der Trainer zielstrebiges und intensives Arbeiten mit Wohlfühlen, Spass und Humor.

### ■ Methodik

Theorie-Input, Einzelübungen, Gruppenübungen, moderierter Erfahrungsaustausch, Fragebögen und Checklisten, individuelle Beratung

### ■ Inhalte

- Tätigkeitsfelder Ihrer inneren Widerstände
- Widerstände im Vorfeld einer Entscheidung
- Saboteure bei der Ausführung von Vorhaben
- Strategien im Umgang mit alten Verhaltensmustern
- Sind Sie Opfer oder Gestalter?
- Herausforderungen suchen, Überforderungen vermeiden
- Die Macht der Sprache
- Die hohe Kunst der Selbstmotivation
- Den Fokus auf Lösungen legen
- Tipps für dauerhafte Verhaltensänderungen

### ■ Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche

### ■ Teilnehmerzahl

Maximal 10 Personen

### ■ Trainer

Norbert Struck

### ■ Dauer

2 Tage

### ■ Termine / Preise

Alle Termine und Preise finden Sie auf unserer Website.

**Alle Themen sind auch als individuell konzipierte Inhouse-Trainings möglich.**

