

# Erfolg beginnt im Kopf

Mentale Skills der Spitzensportler/innen nutzen



## Beschreibung

Das Anleiten einer Podiumsdiskussion, eine Keynote-Speech oder ein unangenehmes, aber wichtiges Gespräch liegt Ihnen im Magen? Oder schwirren schon längere Zeit Überlegungen oder konkrete Vorhaben in Ihrem Kopf herum, die darauf drängen, **konsequent und erfolgreich** umgesetzt zu werden? Wie schaffen Sie es, **zur richtigen Zeit Ihre maximale Leistung** abzurufen, ihre Emotionen zu bändigen, so dass Sie Klartext sprechen und **überzeugen** 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
- Erprobten **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 Tag

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