



## Mentales Zielmanagement - mit Scherbenlauf

### Mentale Techniken zur raschen Zielerreichung

#### Thema:

In uns allen schlummert deutlich mehr, als wir bisher genutzt und entfaltet haben. Kindheitsprägungen, unbewusste Sabotage-programme und innere Werte halten uns in Begrenzungen und Gewohnheiten gefangen. Die Folge davon ist, dass wir stark unter unseren Möglichkeiten leben und im Zielprozess ständig inneren Konflikten ausgesetzt sind. In diesem Seminar werden Blockaden und Bremser aufgedeckt und aufgelöst (Schattenarbeit). Mit einer speziellen Methode der Zielformulierung und der mentalen Verankerung werden sie ihre Ziele rascher als bisher erreichen.

#### Inhalte:

- Visionssuche (innere Stimme u. Symbolwelt)
- Veränderungspotenziale entdecken mittels Kraftfeldanalyse
- Zielformulierung nach dem „Ziele-Modell“
- Blockaden und Selbstsabotageprogramme auflösen (Logosynthese)
- Klärung von Werte-Konflikten
- Wie man sich selbst neu konditioniert und programmiert
- Mentaltraining und Selbsthypnose (Zielverankerung)
- Die Kraft der Affirmationen richtig nützen (Fantasiereisen)
- Visualisieren und Verankern (Spiegeltechnik)
- Bewusste Steuerung der Gedanken und Emotionen
- Wie man sich in Sekunden in einen Top-Zustand bringt (Moment of Excellent)
- Gute Gefühle aktivieren (Emotionales Feedback System)
- Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit entwickeln

#### Teilnehmer:

Dieses Seminar richtet sich an Sportler, Manager, Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihr volles Potential, ausnützen wollen und mit praktischen Übungen aus Spitzensport und Business ihre persönlichen Ziele auf höchstem Level rasch erreichen wollen.

#### Trainer:

Peter Solc, Verhaltenstrainer und Mentalcoach im Spitzensport

#### Termin/Ort:

19. - 20. April 2021, Mentalpraxis, Flemingstraße 18, 2332 Hennersdorf bei Wien

#### Betrag:

€ 660,00 (+ 20% USt.) Einzelperson-Standardticket  
€ 1.200,00 (+ 20% USt.) Zweipersonen-Ticket