

# Selbstmotivation und Mind-Fitness

## Die Situation

---

Alles beginnt im Kopf!

Aber der ist gerade mit schwierigen und komplizierten Gedanken beschäftigt.

Wie schön wäre es da, wenn Sie Ihren Kopf genauso fit machen könnten, wie Sie das mit Ihrem Körper tun.

Er, der Kopf, müsste auch einmal ausspannen können und ein „Wellness-Programm“ erhalten

## Die Inhalte

---

- Wie Sie Mind-Fitness erreichen können
- Was Sie tun können, um Ihre Energiereserven anzupapfen, wenn Sie diese wirklich benötigen
- Worin liegen Ihre Motive – und worin liegt Ihre Motivation?
- Muss das alles wirklich alles so mühsam sein?

## Der Nutzen

---

- Sie steigern Ihre Zuversicht in sich selbst
- Sie lernen Ihre eigenen Ressourcen anzupapfen
- Sie reinigen Ihre Gedanken von negativen Einflüssen
- Sie lernen Ihre eigenen Motivatoren kennen – und nutzen!
- Sie bringen positiven Schwung in Ihr Leben
- Sie machen sich unabhängig von den störenden Einflüssen anderer
- Sie bringen sich durch Ihr Denken einen Schritt voran

### Thema

**Personal Success**

### Zielgruppe

Menschen, die sich beruflich oder privat mit neuen Gedanken und Ideen „auftanken“ möchten

### Teilnehmerzahl

Acht bis 15 Teilnehmer

### Dauer

Ein oder zwei Tage

