

# Zugang finden ...!

## – Selbstmanagement im Hier und Jetzt –

In vielen Situationen blockieren wir uns selbst. Unsere meist unbewussten, inneren Programme sorgen für Hemmungen, Lampenfieber, eingeschränkte Wahrnehmung, Ängste oder Ärger ... diese verhindern den Zugang zu unseren Ressourcen und zur inneren Sicherheit. – Und je mehr wir dagegen kämpfen, desto schlimmer wird es.

In diesem Seminar geht es darum, diesen aussichtslosen Kampf zu beenden und stattdessen mit Freude die eigenen, oft brachliegenden Ressourcen und Fähigkeiten zu erschließen und Zugang zu haben zur eigenen Brillanz. Ziel ist es, neue attraktive Wahlmöglichkeiten im Umgang mit sich selbst zu gewinnen.

Wir forschen auch nach dem versteckten Gewinn und den Chancen von Problemen, Fehlern und Stolpersteinen. Wir versöhnen uns mit den Realitäten und entscheiden, wo Handlungsbedarf besteht. Wir trainieren wirksam mentale Techniken.

### Wesentliche Fragestellungen sind:

- Wie kann ich meinen eigenen Zustand steuern?
- Welche Ebenen der Veränderung gibt es, und auf welcher Ebene lohnt es sich, etwas zu verändern?
- Welche nützlichen Erkenntnisse bietet die Wahrnehmungspsychologie?
- Wie kann ich mich selbst motivieren oder auch demotivieren?
- Wie kann ich mich mental auf schwierige Situationen gut vorbereiten?
- Wie lässt sich Stress konstruktiv bewältigen?
- Welche brachliegenden Fähigkeiten warten darauf, von mir wieder entdeckt zu werden?
- Welche Werte sind für mich wichtig und derzeitig aktuell?



- ▲ Den eigenen Zustand steuern können, was auch geschieht
- ▲ Seine wesentlichen Werte kennen und würdigen
- ▲ Im Hier und Jetzt „bestmöglich drauf sein“
- ▲ Mit Stress und ärgerlichen Reizen konstruktiv umgehen

- Auf welchen Wegen kann ich Zugang zu meiner eigenen Kreativität und Problemlösungsfähigkeit finden?
- Wie kann ich unbewusste Prozesse achten und nutzen lernen?
- Was kann ich tun, um mich vor verletzender Kritik zu schützen und dennoch Wichtiges daraus zu lernen?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass mich bestimmte ärgerliche Reize nicht mehr aus der Fassung bringen?

Bringen Sie Neugierde mit, wenn Sie zu diesem Seminar kommen!

