Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Führung

Mentale Stärke gewinnen und erhalten

Wie Sie mit mentaler Stärke Ihren Arbeitsalltag erfolgreicher und selbstbestimmter gestalten

Ausgangssituation:
Die Zutaten für Erfolg im Beruf sind Fleiß, Talent und Kompetenz. Ein entscheidender und häufig nicht berücksichtigter Faktor ist die mentale Stärke. Das Gute an ihr ist, dass sie sich trainieren lässt. Stellen Sie sich vor, eine Mannschaft ist sehr gut vorbereitet, hat die Ergebnisse aufbereitet und trifft auf ein Gegenüber mit einer hohen mentalen Stärke und absoluter Zielorientierung. Wer denken Sie, punktet? Wenn zwei Teams auf ähnlich hohem Niveau gegeneinander antreten, gibt oft der Kopf den Ausschlag für den Erfolg! Wenn Sie mit einem guten Gefühl Aufgaben bearbeiten oder in ein Gespräch gehen und Ihr Ziel klar sehen und glauben, dass Sie Ihr Gegenüber überzeugen, dann lenken Sie auch die Energie in die richtige Richtung.

Ziele:
Sie trainieren die Grundelemente des mentalen Trainings, um die eigene Leistungskraft und mentale Stärke in jeder Situation abzurufen. Sie lernen, Ihre Gedanken zu kontrollieren, Stress-Situationen zu meistern und Ihre Aufgaben zielorientiert und richtungslenkend zu formulieren. Sie meistern Ihre Aufgaben, Ihre Gespräche und den Umgang mit anderen erfolgreicher.

Schwerpunkte:
- Grenzen des Denkens sind Grenzen im Erfolg: Wie Sie Ihre Gedanken auf Erfolg programmieren
- Selbsterfüllende Prophezeiungen wirken
- Persönliche Analyse – Check der begrenzenden Überzeugungen
- Die Gedanken über die eigenen Verhaltensweisen
- Richtiges Denken – Analysieren Sie Ihre Denkstrukturen
- Achtsamkeitsübungen
- Wie Sie den Umgang mit negativen Gedanken optimieren und gezielt steuern
- Wie Sie Ihre Gedanken in eine positive Richtung steuern
- Erfolgsdenken ist trainierbar
- Die Erkenntnisse der Hirnforschung für ein positiveres Denken nutzen
- Ziele erreichen mit der Kraft Ihrer mentalen Stärke
- Training von mentalen Erfolgstechniken
- Mentale Zielprogrammierung

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com