

## Mentaltraining: Erfolg beginnt im Kopf

Sie wollen den nächsten Schritt machen. Unerreichte Ziele, unerfüllte Wünsche im beruflichen oder privaten Umfeld drängen darauf, realisiert zu werden: Kunden gewinnen, den Umsatz steigern, Ängste verlieren oder sicherer werden sind einige Beispiele. Die Kenntnis wichtiger Naturgesetze und ihre richtige Anwendung entscheidet darüber, ob Ihr Unternehmen, Ihr Leben erfolgreich ist oder nicht.

### Seminarziel

Sie lernen, mit wissenschaftlich belegten mentalen Techniken beruflich und privat Höchstleistungen zu erbringen, um Ihre Ziele schneller und leichter zu erreichen.

### Seminarinhalt

- Wie kreieren Sie Ihre Erfolgsstrategie?
- Sie erkennen, dass sich zwischen den Ohren entscheidet, wer auf dem Siegereppchen steht – im Sport, im Verkauf oder im Management
- Sie erfahren, welche Gesetzmässigkeiten dabei im Spiel sind und wie Sie diese für sich nutzen
- Sie wechseln Überzeugungen aus, die Sie limitieren
- Sie lernen, sich innert Sekunden zu entspannen, Stress abzubauen und sich zu erholen
- Sie setzen die mächtigste Energie für Ihre Ziele und Wünsche ein

### Ihr Nutzen

- Ihre Konzentration steigt, Ihre Wahrnehmung wird intensiver, und Sie mobilisieren Ihr schlummerndes Potenzial
- Sie verbessern Ihr Selbstwertgefühl und steigern Ihre Selbstsicherheit
- Sie sind motiviert und erhalten Tipps für die Praxis
- Sie erreichen Ihre Ziele einfacher und schneller
- Sie sprengen Ihre geistigen Grenzen und erhalten Ihre körperliche Gesundheit

### Zielgruppe

Personen und Unternehmen, die ihre Situation positiv und gewinnbringend verändern möchten

### Seminarleitung

Gustav Dolf, Betriebsökonom ZHAW, Referent, Coach und Mentaltrainer