



## Mehr Leistung und Erfolg – mentale Stärke und positive Denkmuster im Beruf und Alltag

Erfolg beginnt im Kopf. Im Profisport hat sich diese Erkenntnis längst durchgesetzt und auch im beruflichen Umfeld ist mentale Stärke essenziell. Sie ist entscheidend für Erfolg im beruflichen und privaten Leben und ermöglicht es, hochmotiviert und effizient zu arbeiten. Das Seminar vermittelt Techniken zur gezielten Stärkung, um positive Denkmuster zu etablieren und das Mindset zu optimieren. Durch praktische Übungen und die Analyse neuronaler Funktionen lernen Sie, bessere Denkweisen zu fördern. Dies ermöglicht es Ihnen, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und alltägliche sowie berufliche Herausforderungen souverän zu meistern.

### Themenschwerpunkte

- Neuronale Verknüpfungen: Wie diese in unserem Gehirn entstehen und wieder gelöst werden können
- Entwicklung von Flexibilität im Denken
- Emotional aufgeladene Annahmen hinterfragen
- Katastrophendenken umgehen: Techniken zur Realitätsüberprüfung und Perspektivwechsel
- SMART-Zielsetzung

### Ziele

- Sie stärken Ihre mentale Kraft, um Ziele effizient zu erreichen und Ihre Motivation zu steigern, indem Sie Denkflexibilität und positive Denkmuster entwickeln

### Zielgruppen

- Alle Personen, die berufliche und private Herausforderungen meistern und ihr volles Potenzial ausschöpfen möchten

### Datum und Dauer

Mittwochnachmittag, 20. August 2025, 14 – 17 Uhr

### Referentin



**Sandra Meyer**

Referentin und Therapeutin im Bereich  
Mentaltraining und der klinischen Hypnose,  
Inhaberin Hypnose 4 life

### Informationen und Anmeldung

