

Übersicht Tagesseminar

## Hindernisse überwinden – Mentaltraining 4.0

### 1. Selbstwirksam handeln

- Einführung in die Theorie der Selbstwirksamkeit
- Leitfaden für selbstwirksame Ziele im persönlichen Change-Management
- Förderung der individuellen Selbstwirksamkeit nach Prof. Gerald Hüther
- Arbeit mit positiven Bildern und realen Vorbildern

### 2. Hindernisse meistern

- Hindernisse in interessante Ziele übersetzen: Gedankenfeldanalyse
- Mit IF-THEN Strategien Vorhaben erfolgreich verwirklichen
- Einführung in das Stressmanagementtool Entkatastrophieren
- Das Rubikon-Modell: Willenskraft steuern

### 3. Abgrenzung zwischen konstruktiven Reflexionsprozessen und mentalen Grübelschleifen

### 4. Den Fokus leichter halten

- Übungen zur inneren Fokussierung
- Praktische Visualisierungstools nutzen

### 5. Problemlösungskreis nach Deming

- Plan-Do-Study-Act-Zyklus
- Lernen aus Erfahrungen
- Umgang mit Rückschlägen
- Kaizen: Veränderung zum Guten

### 6. Kreativitätstool Innerer Mentor

- Neue Lösungen durch gezielten Perspektivwechsel
- Inspiration in verfahrenen Situationen: Vorannahmen Booster

### 7. Achtsamkeitstraining

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn
- Tool für Veränderungsprozesse: „Harnessing the Four Elements“
- Offenheit für Lösungen durch Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag

### 8. Tipps zur Selbstmotivation