

# Konstruktiver Umgang mit dem „inneren Schweinehund“: So erweitern Sie Ihre persönliche Umsetzungs- und Veränderungskompetenz!

## Ziel

- Sie kennen gut anwendbare Strategien und Verhaltensmuster, die Ihnen die Umsetzung Ihrer persönlichen Lernerfahrungen und/oder Seminar-Erkenntnisse in die Praxis wesentlich erleichtern.

## Ihr Nutzen

- Sie gewinnen noch mehr persönlichen Profit aus Ihren Lernerfahrungen und aus Ihrer Teilnahme an Seminaren.

## Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Was ist Umsetzungscompetenz? Wie funktioniert eine erfolgreiche Umsetzung? Wesentliche psychologische Wirkzusammenhänge auf der Denk-, Sprech-, und Verhaltensebene nutzen.
- Wann sind wir bereit etwas umzusetzen? Notwendige Voraussetzungen und Rahmenbedingungen kennen und gezielt einsetzen.
- „Gewohnheiten beginnen als Spinnweben und enden als Drahtseile“ – wie können Sie dieses Prinzip für sich nutzen? Bewährte Strategien und Lösungen.
- Erfolgreich Erkenntnisse aus dem Stress- und Zeitmanagement für sich arbeiten lassen.
- Welche Erkenntnisse/Techniken/Methoden wollen Sie gerade aktuell in Ihren Arbeits- und Lebensalltag integrieren?
- Planung der individuellen, gelingenden Umsetzung in Ihren Arbeitsalltag.

## Methoden

- Abwechslungsreiche und praxisorientierte Gestaltung mit intensivem Eingehen auf Ihre individuellen Fragestellungen und die von Ihnen eingebrachten Beispiele.
- Gut nachvollziehbarer und anschaulicher Theorieinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Mentalreisen/Mentales Training, Erfahrungsaustausch, Gelegenheit zur Reflexion.

### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

### Dauer

2 – 3 Tage

### Gruppengröße

Max. 12  
Teilnehmende