

## 3-Monats-Programm:

## MENTALE STÄRKE ENTWICKELN

Mentale Stärke ist eine Schlüsselkompetenz, um Herausforderungen der modernen Arbeitswelt erfolgreich zu bewältigen. Sie hilft, in herausfordernden Situationen ruhig, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben. Mentale Stärke umfasst Resilienz, Selbstvertrauen, emotionale Kontrolle und die Fähigkeit, mit Stress und Unsicherheiten umzugehen.

Menschen mit mentaler Stärke können Rückschläge besser bewältigen, Ziele klarer definieren und diese trotz Hindernissen verfolgen. Diese Schlüsselqualifikationen werden in der heutigen Zeit immer wichtiger. Sie beeinflussen Ihre Lebensqualität und langfristig auch Ihre Gesundheit und Ihren Erfolg.

**ZIEL** „Auf Knopfdruck“ in emotionalen und hektischen Situationen die Ruhe bewahren: Diese Workshop-Reihe zielt darauf ab, Ihre mentale Stärke zu fördern, indem Sie lernen, Wünsche in klare Ziele zu verwandeln und bewusste und unbewusste Ressourcen zu aktivieren. Sie stärken Ihr Selbstmanagement und Ihre Zuversicht. Effektive Strategien unterstützen Sie dabei, souverän mit Herausforderungen und Unsicherheiten umzugehen, belastende Routinen zu durchbrechen und stärkende Gewohnheiten aufzubauen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

**LERNFORMAT** Die hybride „mentale Lernreise“ besteht aus 5 Modulen. Sie beinhaltet 2 halbe Tage (Präsenz, auf Wunsch auch online) und 3 x 2 Stundeneinheiten (online). Zwischen den einzelnen Modulen erhalten die Teilnehmenden kleine Übungs- und Reflexionsaufgaben und genügend Zeit, um den Transfer nachhaltig in den Berufsalltag zu implementieren.

42

**ZIELGRUPPE**

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre mentale Widerstandskraft stärken möchten.

**NUTZEN**

- Das eigene Selbstvertrauen stärken
- Leistungsfähiger sein und bleiben
- Gelassen und überlegt handeln
- Zuversichtlich in die Zukunft schauen
- Eigenbestimmt statt fremdgesteuert

**METHODEN**

- Kurze Lerneinheiten und Trainerinputs
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Simulationen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

**AUCH INTERESSANT**

- VERÄNDERUNGSKOMPETENZ: ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ
- STRESSMANAGEMENT FÜR MITARBEITENDE

**MODULE**

Modul 1: **Stressmanagement und Resilienz**

(Dauer: 0,5 Tage, Präsenz oder online)

Modul 2: **Motivation und Selbstmanagement**

(Dauer: 2 Stunden, online)

Modul 3: **Konzentration und Energiemanagement**

(Dauer: 2 Stunden, online)

Modul 4: **Innere Antreiber und Denkmuster**

(Dauer: 2 Stunden, online)

Modul 5: **Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit**

(Dauer: 0,5 Tage, Präsenz oder online)

Eine detaillierte Inhaltsbeschreibung der Module finden Sie auf der nächsten Seite.



# 3-Monats-Programm:

# MENTALE STÄRKE ENTWICKELN

## **MODUL 1 Stressmanagement und Resilienz** (Dauer: 0,5 Tage, Präsenz oder online)

- Erfolg beginnt im Kopf: mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig
- Stressresistenz vs. resilienter Umgang mit Stressoren
- Handlungsoptionen entwickeln: Fokus auf Ressourcen und Lösungen
- Lernen, mit Unsicherheit und „Ungewissheit“ umzugehen
- Perspektivwechsel: Unsicherheit als Raum für Kreativität, Flexibilität und Wachstum
- Praktische Anwendung von Circle of Influence (Einflussbereich)
- Strategien, um mit unklaren bzw. instabilen Situationen umzugehen

## **MODUL 2 Motivation und Selbstmanagement** (Dauer: 2 Stunden, online)

- Vorsätze in dauerhafte Handlungen umsetzen und Ziele erreichen
- Prioritäten erkennen und bewusst entscheiden
- Überwindung von Prokrastination
- Umgang mit Hindernissen und inneren Blockaden
- Ziele nachhaltig verfolgen: Selbstdisziplin und Erfolgskontrolle

## **MODUL 3 Konzentration und Energiemanagement** (Dauer: 2 Stunden, online)

- Konzentriert arbeiten: Ohne Energie geht es nicht!
- Arten der Aufmerksamkeit: reizbedingt bzw. kontrolliert
- Aufmerksamkeit bewusst lenken und Konzentration steigern
- Umgang mit Ablenkungen und innerer Unruhe
- Energieräuber erkennen und Energiequellen nutzen

## **MODUL 4 Innere Antreiber und Denkmuster** (Dauer: 2 Stunden, online)

- Emotionale Intelligenz: Erkennen und Regulieren eigener Emotionen
- Den Körper als zuverlässigen Feedbackgeber nutzen
- Innere Antreiber bewusst leben: Freund oder „Feind“
- Innere Widersprüche in Stärken verwandeln
- Reframing: „belastende“ Gedanken in stärkende Denkmuster verändern

## **MODUL 5 Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit** (Dauer: 0,5 Tage, Präsenz oder online)

- ABCDE Stress-Modell nach Albert Ellis
- Zielorientierung und Verankerung mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
- Embodiment mit hypnosystemischen Methoden verbinden
- Persönlicher Notfallkoffer für unerwartete Stress- und Drucksituationen
- Aufbau einer positiven Einstellung auch in „unruhigen“ Zeiten