



Hab' ich echt schon wieder „JA“ gesagt?

Immer für andere da? Immer erreichbar? Immer eine Lösung parat? Doch irgendwann kommt der Punkt, wo wir spüren: Wo bleibe denn ich? Wer schaut auf mich?

Überforderung, Frust, Erschöpfung – spätestens dann kommt der Vorsatz: „Jetzt ist Schluss. Ich schaue jetzt auf mich. Beim nächsten Mal sage ich NEIN!“

Warum uns das so schwer gelingt und aus dem fest vorgenommenen „NEIN“ dann doch wieder ein „JA“ wird, das ergründen wir in diesem Training. Vor allem lernen Sie, was Sie brauchen, um gut für sich selbst zu sorgen: Wie Sie einen möglichen Konflikt zwischen der Erkenntnis im Kopf und dem Bedürfnis im Bauch lösen können - und über eine klare innere Haltung mit „dem besten Gewissen der Welt“ achtsam mit Ihren Grenzen umgehen!

Was erwartet Sie im Training?

- Warum die **Umsetzung von Vorhaben** – allein mit dem Verstand – oft scheitert: Der starke Einfluss des limbischen Systems auf unser Denken und Handeln.
- **Die zwei Arten des Denkens:** Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahneman)
- Wie wir diese beiden Systeme optimal dafür nutzen können, um jene **starke innere Haltung** zu entwickeln, die persönliches Wachstum und selbstgesteuertes Handeln als **Basis für gesunde Selbstfürsorge** fördern.
- Kreative und spielerische Techniken zur **Verankerung des neuen Mindsets**.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag.

NEU

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

DAUER

1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer

