

Workshop Angebote

**Veränderung beginnt im Kopf -
was ist Dein erster Schritt heute?**

In meinen Workshops arbeite ich mit den drei zentralen Ebenen **Gedanken**, **Emotionen** und **Handlungen**, weil sie unser Erleben und Verhalten maßgeblich prägen.

Ich lade meine Teilnehmenden ein, ihre **Gedanken** bewusst wahrzunehmen und zu hinterfragen. Oft sind es automatische Denkweisen, die uns begrenzen - durch Reflexion entsteht Raum für neue, stärkende Perspektiven.

Ein weiterer Fokus liegt auf den **Emotionen**. Ich schaffe einen sicheren Rahmen, in dem Gefühle erkannt, benannt und verstanden werden dürfen. Ein achtsamer Umgang mit Emotionen fördert innere Klarheit und Selbstakzeptanz.

Aus **Gedanken** und **Emotionen** entstehen unsere **Handlungen**. Gemeinsam schauen wir darauf, wie innere Prozesse Entscheidungen beeinflussen und wie bewusstes Handeln im Einklang mit den eigenen Werten möglich wird.

Mein Ziel ist es, Entwicklung erlebbar zu machen und nachhaltige Veränderungen anzustoßen - klar, praxisnah und persönlich



Die Kraft der Gedanken

Altes Mindset

- ✗ „Ich kann das nicht schaffen.“
- ✗ „Ich mache Fehler, also bin ich nicht gut genug.“
- ✗ „Andere sind talentierter als ich.“
- ✗ „Ich habe Angst zu scheitern.“
- ✗ „Ich bin einfach so, ich kann mich nicht ändern.“

Neues Mindset

- ✓ „Ich kann es lernen, wenn ich dranbleibe.“
- ✓ „Fehler helfen mir, mich weiterzuentwickeln.“
- ✓ „Mit Übung kann ich genauso gut werden.“
- ✓ „Jedes Scheitern bringt mich näher an mein Ziel.“
- ✓ „Ich wachse durch neue Herausforderungen.“

Erfolg ist das Ergebnis deiner täglichen Entscheidungen!

Erfolg entsteht für mich nicht durch große Ziele oder perfekte Pläne, sondern durch meine **täglichen Entscheidungen**. Jeden Tag entscheide ich, ob ich ins Handeln komme oder Ausreden akzeptiere.

Ob ich es bequem halte oder Verantwortung übernehme. Motivation ist dabei nicht der Anfang - sie ist oft das **Ergebnis der Umsetzung**.

Wenn ich ins Tun komme, entsteht Energie. Wenn ich warte, passiert nichts. Kleine Entscheidungen, konsequent umgesetzt, bringen mich weiter als große Vorsätze ohne Handlung.

Erfolg ist deshalb kein Zufall, sondern die Summe dessen, wofür ich mich **HEUTE** entscheide.

Ziele setzen

Definiere genau, was du erreichen willst, und halte es schriftlich fest.

Routinen

Tägliche kleine Schritte sind mächtiger als einmalige große Veränderungen.

Bewusst gestalten

Umgib dich mit Menschen und Dingen, die deine Entwicklung fördern.

Erfolge

Anerkenne deine Fortschritte, auch die kleinen, um motiviert zu bleiben.

Umsetzung & Motivation