

Dieses Seminar ist für dich geeignet,

- wenn du spürst, dass es Zeit für eine Veränderung ist, aber noch nicht glaubst, dass du es schaffen kannst.
- wenn du ehrgeizige Ziele hast.
- wenn du das Gefühl hast, in einem Burnout festzustecken.
- wenn du mit deiner beruflichen oder privaten Situation unzufrieden bist.

Nach diesem Seminar wirst...

- du dich motiviert fühlen, Veränderungen anzugehen und deine Ziele zu erreichen
- du über mehr Klarheit verfügst
- du über mentale Werkzeuge verfügst, die dir helfen, dich selbst zu motivieren

Über den Trainer:

In meinem „ersten“ Berufsleben war ich erfolgreich als Investmentbanker tätig. Doch in diesem Beruf war ich nicht glücklich. Deshalb habe ich mich seit 2003 zielgerichtet und konsequent in den Bereichen Psychologie und Kommunikation weitergebildet. Heute bin ich als Lehrtrainer (DVNLP e.V.), Coach, Heilpraktiker (HP psy), EMDR- und Hypnosetherapeut tätig. Außerdem habe ich ein eigenes Seminarkonzept für die Ausbildung zum/zur Burnout-Berater/in entwickelt und unterrichte dieses seit 2010 erfolgreich an den Paracelsus-Schulen in Berlin, Rostock, Braunschweig und Dresden.



Foto: Friedhelm Sommerland

Modalitäten

Termine:

Die Termine kannst du meinem Web-auftritt www.sommerland-berlin.de entnehmen.

Teilnahmegebühr:

369,00 Euro (inkl. MwSt.)

Dauer:

1 x 2 Tage
(freitags/samstags von 10.00 bis 17.30 Uhr oder samstags/sonntags v. 10.00 bis 17.30 Uhr)

Der **genaue Seminarort** wird rechtzeitig vor Seminarbeginn bekannt gegeben. Er wird im Stadtzentrum Berlins (PLZ-Bereich 10...) liegen.

Kontakt:

Friedhelm Sommerland

Institut für Kommunikation und Burnout-Prävention

Post- und Praxisanschrift:

Banater Str. 8, 12623 Berlin

Fon: +49 (0) 30 567 002 99

Fax: +49 (0) 30 567 002 98

E-Mail: sommerland@smlb.de

Web: www.schweinehundseminar.de

Anmeldungen:

Du kannst dich entweder auf meiner Website www.smlb.de über „Kontakt“, „Jetzt buchen“ oder direkt per E-Mail für das Seminar anmelden. Bitte gib deinen Namen, deine (Rechnungs-)Anschrift, deine E-Mail-Adresse und eine Rückrufnummer an. Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung. Sobald sich abzeichnet, dass sich genügend Teilnehmer/innen anmelden werden, erhältst du die Seminarrechnung i.H.v. 369,00 € (inkl. MwSt.), wovon innerhalb von zwei Wochen 50,00 € zu entrichten sind. Damit sicherst du dir deinen Seminarplatz. Den Restbetrag überweist du bitte bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn.

Mit der Überweisung der Anmeldegebühr erkennst du die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) an, die du auf meiner o.g.Website (Reiter: Preisverzeichnis) findest.

Begegnungen mit dem inneren Schweinehund



Begegnungen mit dem inneren Schweinehund

Der innere Schweinehund - Dein treuer Begleiter?

Kennen wir ihn nicht alle, den inneren Schweinehund? Er will uns schützen, vor leichtsinnigen Veränderungen ebenso wie vor unliebsamen Tätigkeiten. Erst sind wir fest entschlossen ein neues Projekt auf die Beine zu stellen, den Job zu wechseln, ein paar Pfunde zu verlieren oder endlich ein Buch zu schreiben. Doch im nächsten Augenblick ist die Motivation verpufft.

Dem inneren Schweinehund ist es wieder einmal gelungen, uns in die Komfortzone zurück zu locken! Statt unserem Leben eine neue Richtung zu geben, treten wir weiter auf der Stelle. Und dann plagen uns auch noch unser schlechtes Gewissen und unsere Unzufriedenheit...

Können wir unseren inneren Schweinehund wirklich besiegen? Ja, das geht! Aber statt gegen ihn zu arbeiten, sollten wir ihn als Partner gewinnen! Das gelingt am besten, wenn wir lernen ihn zu verstehen.

Entdecke in diesem Seminar drei spannende Modelle aus der modernen Psychologie, die offenlegen, welche inneren Saboteure und unbewussten Denkautomatismen zu Schieberitis führen und sich hinter deinem inneren Schweinehund verstecken. Erfahre anhand praktischer Übungen, wie Veränderung gelingt!

Die wichtigsten Inhalte:

- Fährte aufnehmen – Setze deinem inneren Schweinehund ein Ziel vor die Nase!
- Wünsche - Träume - Ziele! Worin besteht der Unterschied?
- Der lange Atem: Das Geheimnis erfolgreicher Menschen.
- Drei Kernprobleme im Umgang mit dem inneren Schweinehund, deren Lösung wir im Seminar erarbeiten:
 1. Ich kann mich nicht aufraffen, meine Ziele zu verfolgen.
Du lernst, hindernde Überzeugungen über Bord zu werfen.
 2. Welches Ziel soll ich mir setzen?
Du lernst, Alltagsprobleme zu Zielen umzuformulieren.
 3. Ich habe zu viele Ziele und verzettele mich dadurch immer wieder.
Im Seminar arbeitest du an einem konkreten Projekt/Ziel!

Weitere Themen:

- Zuwendung ist besser als Mitleid: Mach' deinen inneren Schweinehund zu deinem Partner!
- Konstruktiver Umgang mit belastenden Lebenserfahrungen.
- Bremsen und Blockierer: Glaubenssätze, die deinen Erfolg verhindern.
- Selbstmotivation: Hartnäckigkeit im Kopf programmieren.
- Was sind Wertvorstellungen? Wie du dein Leben wertvoll machst...
- Mentale Strategien: Wie Träume wirklich wahr werden.

Über den Seminarleiter:

Du profitierst von meinen Erfahrungen...

Als ich selbst in einem Burnout feststeckte, habe ich mich entschlossen, mein Leben auf den Kopf zu stellen. Meine Karriere als Investmentbanker habe ich an den Nagel gehängt, eine Trainer- und Heilpraktiker-ausbildung absolviert, ein Buch geschrieben und mich selbstständig gemacht.

Seither haben über 2000 Teilnehmer meine Seminare besucht. Vielen konnte ich helfen, ihren inneren Schweinehund zu besiegen und ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

Besuche doch einmal meine Website und schaue dir die vielen positiven Bewertungen der Teilnehmenden aus früheren Seminaren an!

Als Seminarleiter, Berater und Coach bin ich es seit vielen Jahren gewohnt, alles *einfach* und *verständlich* zu erklären. So werden auch schwierige Zusammenhänge zu einem echten Lernerlebnis.

In diesem Seminar triffst du Menschen, die an einem ähnlichen Punkt stehen, wie du selbst. Sicherlich lassen sich hier auch Unterstützer finden und Freundschaften schließen!

Ich freue mich auf dich!

Dein Friedhelm Sommerland