Schweinehund-Seminar

2-Tage Seminar in Berlin: Begegnungen mit dem inneren Schweinehund

Wünsche erfüllen, Ziele erreichen, Schieberitis überwinden!

Der innere Schweinehund – Ihr treuer Begleiter?

Herzlich Willkommen zu diesem Workshop!

Kennen wir ihn nicht alle, den inneren Schweinehund? Er will uns davor schützen, dass wir uns unerreichbare Ziele setzen und unsere Komfortzone allzu leichtsinnig verlassen. Aber auch unliebsame Tätigkeiten will er von uns fernhalten. Erst sind wir fest entschlossen, ein neues Projekt auf die Beine zu stellen, den Job zu wechseln, ein paar Pfunde zu verlieren oder endlich ins Fitnessstudio zu gehen. 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. Im schlimmsten Fall rutschen wir in ein handfestes Burnout-Syndrom hinein.

Können wir unseren inneren Schweinehund überlisten?

Selbstverständlich! In diesem Seminar lernen Sie, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und zu Ihrem Partner zu machen, statt gegen ihn zu arbeiten! Das geht am besten, wenn wir lernen ihn zu verstehen.

Entdecken Sie in diesem Seminar drei spannende Modelle aus der modernen Psychologie, die offenlegen, welche inneren Saboteure und unbewussten Denkautomatismen sich hinter Ihrem inneren Schweinehund verstecken. Erfahren Sie anhand vieler praktischer Übungen, wie positive Veränderung gelingen kann.

Wie überwinde ich den inneren Schweinehund? – Seminarinhalte:

- Fährte aufnehmen – Setzen Sie Ihrem inneren Schweinehund ein Ziel vor die Nase!
- Wünsche – Träume – Ziele! Worin besteht der Unterschied?
- The „Big Five“: Das Geheimnis erfolgreicher Menschen
- Die drei Kernprobleme im Umgang mit dem inneren Schweinehund, deren Lösung wir im Seminar erarbeiten:
    1. Ich kann mich nicht aufraffen, meine Ziele zu verfolgen.
       ✔ Lösung: Behindernde Überzeugungen über Bord werfen!
    2. Ich weiß nicht, welches Ziel ich mir setzen soll.
       ✔ Lösung: Alltagsprobleme zu Zielen umformulieren!
    3. Ich habe **zu viele** Ziele und verzettele mich dadurch immer wieder.
       ✔ Lösung: Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist!

Weitere Themen:

- Zuwendung ist besser als Mitleid: Machen Sie Ihren inneren Schweinehund zu Ihrem Partner!
- Vom konstruktiven Umgang mit belastenden Lebenserfahrungen.

- Bremser und Blockierer: Über Menschen, die Ihren Erfolg verhindern.
- Selbstmotivation: Hartnäckigkeit und Durchhaltevermögen im Kopf programmieren.
- Talente und Begabungen: Wie wir Defizite ausgleichen können.
- Die Disney-Strategie: Ein Traum wird wahr.
- Resilienztraining: Gut, wenn auch mal was schief geht!

Zielgruppe(n)

- Selbstständige und Freiberufler, die sich immer wieder selbst antreiben wollen und müssen, um erfolgreich zu bleiben.
- Menschen, die spüren, dass es Zeit für eine Veränderung ist, aber noch nicht glauben können, dass sie es schaffen werden.
- Menschen, die ehrgeizige Ziele haben
- Menschen, die das Gefühl haben, in einem Burnout festzustecken.
- Menschen, die mit ihrer beruflichen oder privaten Situation unzufrieden sind.

Im Seminar einfach alles erklärt und geübt…

Auch ich war einst ein Suchender… Als ich in einem tiefen Burnout feststeckte, hatte ich zunächst meine Mühe, die eigene Komfortzone zu verlassen. Doch dann habe ich mich entschlossen, meinen inneren Schweinehund zu überwinden und mein Leben auf den Kopf zu stellen.

Meine Karriere als Investmentbanker habe ich damals an den Nagel gehängt, eine Trainer- und Heilpraktikerausbildung 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. Schauen Sie sich doch mal die vielen positiven Teilnehmerbewertungen an!

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

In diesem Seminar treffen Sie Menschen, die an einem ähnlichen Punkt stehen, wie Sie selbst. Alle wollen ihre Schieberitis-Problem überwinden und Ziele erreichen und ihren inneren Schweinehund überwinden. Vielleicht finden Sie hier Unterstützer und können Freundschaften schließen?

Ihre Investition: 369,00 Euro für beide Seminartage (inkl. Mwst.). Darin enthalten: Getränke, Candies, Seminarhandout als PDF.

Für weitere Informationen zu diesem Seminar in Berlin können Sie sich den hier beigefügten Flyer herunterladen.

Sie sind sich noch nicht sicher, ob dieses Angebot das richtige für Sie ist? Dann rufen Sie mich an. ich erläutere Ihnen alles gerne persönlich: (030) 56700299.

Ich freue mich auf Sie!

Ihr Friedhelm Sommerland

zu den Seminarbewertungen
zu den Terminen