

## Energieseminar - Stärken Sie Ihre mentale Ruhezone

Die eigene Kraft, die eigene Energie ist nicht unerschöpflich. Diese Erfahrung macht jede und jeder, der über eine lange Zeit mit voller Power alles gegeben hat. Viele angestrebte Ziele sind erreicht, Erfolge haben sich eingestellt, aber die Energie lässt nach. „Ausgebrannt sein“, „abends nicht mehr so fit“, „gearbeitet werden“, „Beeinträchtigung der Lebensfreude“, „keine richtige Muße“, „vieles macht nicht mehr die Freude wie früher“, „Ist das das Richtige für mich?“... Gedanken dieser Art gehen dann immer häufiger durch den Kopf. Lernen Sie Methoden kennen, wie Sie nachhaltig Energie tanken, dem Burnout vorbeugen und pro Tag eine Stunde Muße für sich gewinnen. Dieses Seminar baut mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen auf Nachhaltigkeit und Langzeiteffekt auf.

### Inhalte:

- Soll/Ist Analyse: Ihre persönliche Energie-Motivations-Bilanz heute
- Die Gründe für nachlassende Energie
- Der zentrale Sitz Ihrer Energie und Motivation
- Energiereserven finden und mobilisieren: Schnell und gezielt in nur 4 Minuten fit werden - für den kraftvollen Start in den Tag und für „tote Punkte“ zwischendurch
- Stille Reserven mobilisieren, um mit Freude Ziele zu erreichen
- Die mentale Ruhezone: Hier tanken Sie neue Kraft und Energie
- Der mentale Workshop: Hier koordinieren Sie Ihr inneres Team für Ihre Motivation
- Wie Sie Ihre Freizeit mit mehr Muße genießen und nachts besser durchschlafen
- Energie im Tagesgeschäft bewahren oder verlieren: Wir zeigen Ihnen die richtige Strategie
- Shelter: Hier trainieren Sie eine Methode, wie Sie sich eine gesunde, kraftvolle, energiegeladene und souveräne Persönlichkeit bewahren - trotz Stress und Ärger
- Wie Sie energiefressenden Ärger und negative Gedanken schnell und gezielt abladen und in positive Energie umwandeln
- Vision: Erleben Sie die Kraft des positiven Denkens
- Ihre Ziele für eine ausgeglichene, zufriedene Zukunft; Sie setzen die wichtigen Prioritäten für Ihre Lebensqualität fest
- Power-Napping: In 5 Minuten 1 Stunde Schlaf reinholen - überall und unterwegs
- Der Energieraum: Wie Sie eine „Reservebatterie“ aufladen, die Ihnen besonders für Durststrecken, bei hohen Anforderungen und schwierigen Situationen zur Verfügung steht. (Diesen enormen Energiezuwachs weisen wir Ihnen bereits im Seminar in einem Test nach!)
- Ihre individuelle Leistungskurve: Wie Sie diese nutzen und Raubbau an Ihrer Gesundheit vermeiden
- Die Professionalität und Souveränität, sich abzugrenzen: 1 Stunde Zeit und Muße am Tag - NUR FÜR MICH!

### Zielgruppe

Alle, die für sich und andere Verantwortung tragen und lernen möchten, für sich selbst mehr Kraft und Energie zu schöpfen und endlich wieder Muße zu haben.

### Methoden

Trainerinput, Analyse, Übungen, Mentaltraining, inkl. Trainingspaket für zu Hause