

# Motivation und Mentale Stärke

---

## Ziel:

Mentale Stärke und Motivation sind eine Basis für erfolgreiche Menschen. Sie erfahren wie Sie Ihre mentale Stärke fördern können und mit positiver Grundeinstellung Herausforderungen mit Bravour bewältigen.

## Inhalte:

- Belastungsprotokoll
  - Belastungen analysieren/eliminieren
  - Änderungsmöglichkeiten
- Ziele formulieren
  - Meilensteine setzen
  - Aktivitäten umsetzen
- Positive Grundeinstellung
  - Schwierigkeiten als Herausforderung sehen
  - Motivation für Freude bei den Aktivitäten
- Willensstärke
  - Konzentration auf das Wesentliche
  - Befreien von „Gedanken-Müll“
- Eigene Überzeugung
  - „Sich selbsterfüllende Prophezeiung“ in die eigene Überzeugung wandeln
- Körperbefinden
  - Ablenkung
  - Aktivitäten – Sport – Hobby
- Entscheidungskraft

## Ablauf:

Das Input der Trainerin bietet Grundlage für verschiedene Gruppenarbeiten und Erstellung einer MindMap mit allen BigPoints zur Umsetzung in der Praxis.

Einsatz von Beamer mit Powerpoint- und/oder MindManager-Präsentation, FlipChart sowie Moderationswand für Teilnehmer-Aktivitäten.