



„werde willensstark“

Das Trainingsprogramm für Deine Willenskraft

Für mehr Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin, Klarheit, Selbstführung & Veränderung

Kennst Du das?

- Du tust Dir schwer, konsequent dranzubleiben?
- Es fällt Dir schwer ins Tun zu kommen?
- Du lässt Dich leicht ablenken - von Dir selbst oder anderen?
- Zweifel von außen bringen Dich schnell ins Wanken?
- Du spürst eine Abhängigkeit - und willst Dich davon endlich befreien?

Die gute Nachricht:

Willenskraft hat jeder Mensch. Sie kann gedämpft sein - durch Erlebnisse, Umstände oder alte Muster.
Und: Sie lässt sich aktivieren und trainieren.

Warum Willenskraft so wichtig ist?

Willenskraft ist Dein innerer Motor. Sie hilft Dir, Dein Warum zu leben und dranzubleiben - auch wenn es schwierig wird.

„**Disziplin schafft Freiheit**“ - und Willenskraft bringt Dich dorthin.

Sie gibt Dir:

- ✓ Fokus
- ✓ Selbstwirksamkeit
- ✓ Bewusstsein
- ✓ Kraft der Veränderung

Was Dich blockieren kann?

Viele Menschen stoßen beim Dranbleiben immer wieder auf ähnliche Hürden:

- Selbstzweifel, alte Glaubenssätze
- Traumatische Erfahrungen oder Ängste
- Bequemlichkeit, Ablenkung, Hader
- Mangelnde Konzentration oder Entscheidungskraft
- Keine Verbindung zum „echten Warum“
- Einfluss von außen, schlechtes Gewissen

Doch: Wenn Du nichts tust, verändert sich nichts.

Wenn Du dranbleibst - passiert Entwicklung.

Was sich verändert, wenn Du dranbleibst?

- Du erlebst die Gesundheit nach Krankheit - mental und körperlich.
- Du löst Dich aus Abhängigkeiten.
- Du setzt Veränderungen um - auch bei Gegenwind.
- Du folgst Deinem inneren Ruf.
- Du gewinnst Lebensenergie, Selbstvertrauen, mehr Leichtigkeit und Mut.

Du lernst:

- ✓ Deine aktuelle Lage zu analysieren
- ✓ Dein echtes Warum zu erkennen
- ✓ Blockierende Muster, Glaubenssätze & Ängste zu entlarven
- ✓ Durchhänger zu überwinden
- ✓ Fokus zu halten trotz Ablenkung und Einfluss von außen
- ✓ Deine Schöpferkraft zu aktivieren
- ✓ Aus „unmöglich“ ein „möglich“ zu machen

Du bekommst:

- ✓ Übungen, Impulse & regelmäßige Begleitung
- ✓ Eine persönliche Ansprechpartnerin mit eigener, tief gelebter Erfahrung
- ✓ Individuelle Betreuung - *die Plätze sind auf 5 Menschen pro Kurs begrenzt,*

Meine Erlebnisse

Ich kenne Willenskraft seit meiner Kindheit - als starken inneren Antrieb. Damals habe ich ein scheinbar „unlösbares Problem“ über Monate hinweg selbst gelöst - durch Konsequenz, inneres Feuer und mein Dranbleiben. Das hat sich wie ein roter Faden durch mein Leben gezogen. Immer, wenn Situationen als aussichtslos oder angeblich „nicht möglich“ wirkten oder von anderen so dargestellt wurden, dann wurde diese innere Kraft geweckt, automatisch. Und genau das möchte ich heute weitergeben. Ich will dieses innere Feuer in Dir entfachen, sodass Du Dein „Warum“ kennst. Denn wenn der Sinn nicht klar ist, dann helfen auch unterschiedlichste Methoden nicht. Darum will ich Dir viel mehr mitgeben, als einfach nur Techniken. Du darfst Dich wieder spüren mit Deiner inneren Kraft, sie entfachen, den Deckel runternehmen und all das freilegen, was noch nicht freigelegt ist.

Ich teile mit Dir daher nicht nur Methoden - sondern meine gelebte Erfahrung, wie aus Widerstand, Zweifeln und „Das geht nicht!“ ein kraftvoller Weg der Veränderung wird.

3 Monatsprogramm

Egal, ob du kurzfristige Ziele angehen möchtest oder langfristige Veränderungen in Deinem Leben anstrebst: Dieser Kurs hilft Dir, Deine Selbstdisziplin zu stärken, Deine Ziele fokussiert zu erkennen und zu erleben, Dein „Warum“ zu kennen und Deine Motivation nachhaltig zu steigern.

↳ **3-Monatsprogramm** für tiefe Veränderung und nachhaltige Integration

Hinweis: Individuelle andere Zeiträume sind nach Absprache möglich – sprich mich einfach darauf an!

Was Du mitbringen solltest?

- ☀ Offenheit & Entdeckerfreude
- ☀ Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit
- ☀ Regelmäßig bewusst eingeplante Zeit
- ☀ Starkes Bedürfnis nach Veränderung und Verlassen der Komfortzone

Individuelle Betreuung durch eine sehr kleine Gruppe

Die Plätze sind auf 5 Menschen pro Kurs begrenzt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten und auch ein Austausch und Kennenlernen untereinander gut möglich ist.

Dein Zeiteinsatz

⇒ 12 Wochen: ca. 40 bis 55 Stunden

Ablauf – 12 Wochen unbegrenzte Willensstärke

In 3 Monaten zu einer neuen Version von Dir selbst -Tiefe Transformation durch intensive, individuelle Betreuung.

Woche 1 Einführung in Willenskraft	Ziel Was ist Willenskraft und warum ist sie wichtig? Lerne, warum Willenskraft so wichtig ist und warum sie im Alltag und in der Zielverwirklichung entscheidend ist..
Woche 2 Die Macht der Gewohnheiten	Ziel Wie Gewohnheiten unsere Willenskraft stärken und wie wir neue Gewohnheiten aufbauen.
Woche 3 Achtsamkeit und Selbstreflexion	Ziel Achtsamkeit als Technik zur Stärkung der Willenskraft. Den eigenen Geist schulen, um in schwierigen Momenten bewusst zu reagieren.
Woche 4 Kleine bewusst gelebte Herausforderungen für die Willenskraft	Ziel Wie kleine Herausforderungen helfen, die Willenskraft zu stärken. Stelle Dich kleinen täglichen Herausforderungen.
Woche 5 Disziplin, Ausdauer und Zielverwirklichung	Ziel Wie Disziplin und Fokus langfristige Ziele erreichen. Den Unterschied zwischen kurzfristigen und langfristigen Zielen verstehen.
Woche 6 Umgang mit Rückschlägen und Motivation aufrechterhalten	Ziel Rückschläge als Chance zur Weiterentwicklung, Strategien entwickeln, wie man mit Misserfolgen umgeht, ohne die Motivation zu verlieren
Woche 7 Fokus und Ablenkungen minimieren	Ziel Die Kunst, Ablenkungen zu vermeiden und den Fokus zu behalten. Gestalte Deine Umgebung so, dass Du weniger Ablenkungen erlebst.
Woche 8 Selbstdisziplin durch tägliche Herausforderungen	Ziel Tägliche Herausforderungen und ihre Rolle bei der Stärkung der Selbstdisziplin. Disziplin auch in kleinen Alltagsmomenten entwickeln.
Woche 9 Mentale Stärke und Resilienz	Ziel Wie man mentale Stärke entwickelt, um in schwierigen Situationen durchzuhalten. Bedeutung der Gedankenkraft. Inneren Kritiker kennen lernen. Techniken zur Stärkung der Resilienz.
Woche 10 Langfristige Veränderungen etablieren	Ziel Wie Du Deine neuen Gewohnheiten langfristig beibehalten kannst.
Woche 11 Selbstbelohnung und Anerkennung	Ziel Die Bedeutung von Belohnung und Selbstanerkennung im Veränderungsprozess. Sich selbst belohnen und Fortschritte würdigen.
Woche 12 Abschluss und Ausblick Was kommt jetzt?	Ziel Rückblick auf den gesamten Kurs und Ausblick auf die weitere Entwicklung, Gelernte weiter alleine anwenden

Zusammenfassung des Kurses

Dauer: 12 Wochen (3 Monate)

Gruppengröße: Maximal 5 Teilnehmer

Individuelle intensive Betreuung: Durch die kleine Gruppengröße von maximal 5 Teilnehmern erhält jeder eine hohe persönliche Betreuung und individuelle Unterstützung.

Ziel: Langfristige Veränderung - dieser Kurs zielt darauf ab, nicht nur kurzfristige Ergebnisse zu erzielen, sondern Dir auch die Werkzeuge an die Hand zu geben, die Du langfristig für Deine persönliche Weiterentwicklung und Willenskraft benötigst.

Exklusivität: Der Kurs ist für Menschen gedacht, die bereit sind, intensiv in sich selbst zu investieren und ihre Willenskraft auf ein neues Niveau zu heben.

Inklusive Leistungen: Wöchentliche Gruppensitzungen (90 Minuten), jede Woche eine tiefgehende Sitzung mit interaktiven Übungen, Diskussionen und persönlichem Austausch.

Zugang zu umfangreichen Arbeitsblättern, Übungen und speziellen Audiomaterialien zur Vertiefung. Video- und Audioaufzeichnungen der wichtigsten Kursinhalte.

Austausch und Unterstützung zwischen den Kurswochen, um Fragen zu stellen und Fortschritte zu teilen

Einzelsitzungen

Alle 4 Wochen gibt es eine 60-minütige Einzelsitzung, um persönliche Herausforderungen zu besprechen und individuell auf deine Ziele einzugehen.

Deine Investition für 12 Wochen

€ 3.250 (zzgl. USt)

Nächster Termin

Anfang April 2026

Anmeldungen

ab 4. März 2026

**Bist du bereit, Deinen inneren Widerstand zu überwinden und
Deine Willenskraft auf das nächste Level zu heben?**