



“Mit mentalen Techniken Vorsätze umsetzen”

Sie kennen das? Der sogenannte innere Schweinehund will Sie täglich davon abhalten, dass Sie unliebsame Gewohnheiten ändern. Sei es, dass Sie sich vorgenommen haben, abzunehmen, geduldiger zu werden, Ihren Lebensstil zu ändern, etc. Doch Ihr Vorsatz gelingt nicht oder nur für kurze Zeit, denn immer wieder sabotiert der innere Schweinehund Ihre Pläne.

Sie werden immer unzufriedener, weil Sie das Gefühl haben, einfach nicht durchzuhalten und nichts zu schaffen. Frustration macht sich in Ihnen breit.

Die gute Nachricht: beharrlich bleiben lässt sich trainieren!

Sie erfahren in diesem Workshop mentale Techniken für Ihren Alltag, die Ihnen dabei helfen, einerseits den inneren Schweinehund kennen zu lernen, ihn zu überwinden und Ihre Ziele/Vorsätze konsequent zu verfolgen.

Laufendes Workshopangebot:

Termine ab Herbst 2019 und nach Vereinbarung. → Details folgen.