



Schlüsselqualifikationen:

Sich verändern – ein Wettbewerbsvorteil!

In unserer globalisierten Welt werden die Lebenszyklen für Dienstleistungen und Produkte kürzer, der Innovationsdruck steigt, der Wettbewerb wird härter.

Dies bedeutet für den Einzelnen: Sie müssen in Zukunft flexibel agieren können, sich schneller auf Veränderungsprozesse einstellen und auch sich selbst verändern.

Mentale Fitness wird zum Wettbewerbsfaktor.

Mentale Fitness beinhaltet:

Konflikt- und Stressbewältigung

Widersprüche und Unsicherheiten aushalten

Umgang mit Misserfolgen (Rückschläge wegstecken können)

Motivation Neues zu lernen und sich zu verändern

Entspannung für Körper und Geist

Wie könnte ihr Haus denn aussehen?

Wenn wir unser Leben mit einem Haus vergleichen, dann können wir dieses Haus vernachlässigen, renovieren, kleine Schönheitsreparaturen vornehmen oder komplett umbauen. Was würden Sie gerne verändern?

Veränderungen können wir alleine vornehmen oder uns professionelle Hilfe holen.

Die neuesten Kenntnisse der Neurowissenschaften zeigen uns, die Persönlichkeit ist nicht festgelegt, wir können sie verändern bis ins Alter. Da sich jeder Mensch ein persönlichkeitsverstärkendes Umfeld schafft, müssen wir die Muster aufbrechen, unser Umfeld verändern, um uns – unser Ich – verändern zu können. Lebenserfahrungen verändern das Gehirn – auch das erwachsene Gehirn ist veränderbar.

...

Wenn Sie sich verändern wollen, dann gehen Sie vor wie jemand, der seine Ängste oder Niederlagenheitsgefühle besiegen will.

Wir lernen aus Erfahrungen und besonders gut aus positiven Erfahrungen. Oftmals machen viele in Veränderungsprozessen erstmals negative Erfahrungen, die die Motivation zur Veränderung nicht bestärken, sondern zum Festhalten am vorherigen der Persönlichkeit entsprechenden Umfeld.

Die für Verhaltensänderungen so wichtigen positiven Erfahrungen können Sie mit Mentaltraining und der modernen Hypnose in einem sicheren Rahmen machen und sich aufgrund der positiven Erlebnisse und Erfahrungen in der mittels Hypnose erzeugten Trance verändern. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen real Erlebtem oder Visualisiertem. Mit Mentaltraining in Kombination mit moderner Hypnose trainieren Sie wie ein Profi.

„It is mental power that separates the exceptional from the very good.“

Zit.n. Bull/Albinson/Shambrook (1996,2)

*Ihre
Christine Althen*