

Die Kraft des Denkens II

08.08.2019, 15:14 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *SC Brainworx Europe Srl*



Kraft des Denkens II 2019

Seminar

Nimm dir den Druck!

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, in ihrem eigenen Leben nur mehr Zuschauer zu sein. Doch gleichgültig, wie schnell der Wandel auch vorangehen mag: Veränderung muss man entweder selbst gestalten oder ertragen. Wer nicht selbst weiß, was er will, muss tun, was andere von ihm verlangen. Doch Selbstbewusstsein auch in stressigen Situationen lässt sich genauso lernen wie die persönliche Meinung vor allgemeine Ansichten zu stellen und sich auch dort zu vertrauen, wo es einmal nicht so gut läuft.

Inhaltliche Schwerpunkte

Die Ursachen erkennen

- Verstehen, wie Druck entsteht
- Selbstbild und Fremdbild
- Die eigene Motivation erkennen
- Innerer und äußerer Druck
- Energieräuber
- Umgang mit sich selbst
- Überzogene Erwartungen

Authentisch leben und handeln

- Sich selbst definieren
- Die innere Kraft
- Problemfeld „Gefallen wollen“
- Auf sich selbst achten
- Die eigene Wirkung auf andere

Durchsetzungskraft erlangen

- Bedürfnisse richtig definieren und kampflos durchsetzen
- Sich wichtig nehmen
- Nein sagen lernen

Die eigene Mitte finden

- Meditations- und Zentrierungstechniken
- Gedankenhygiene
- Das Denken verändern

Denken und handeln aus der eigenen Mitte

- Loslassen lernen
- Stresspunkte erkennen und ausschalten
- Sich durchsetzen lernen

Ihr Nutzen

- Sie hören auf, sich selbst Druck zu machen
- Sie lernen, Veränderungen selbst zu gestalten statt sie zu ertragen
- Sie verringern Ihren persönlichen Stress und erhöhen Ihre Lebensqualität
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein

Seminar details:

Wann: Fr, 08.11.2019 von 09 - 17 Uhr

Wo: Nürnberg (DE)

Mehr erfahren und anmelden: <https://www.moestl.com/seminare/die-kraft-des-denkens-ii-nuernberg/>

Bernhard Moestl

Mit über einer Million verkauften Büchern und über 500 Wochen in den internationalen Bestsellerlisten zählt Bernhard Moestl zu den erfolgreichsten Sachbuchautoren im deutschsprachigen Raum. Neben seiner Tätigkeit als Autor gibt der gelernte Berufsfotograf sein Wissen als Dozent an mehreren Universitäten sowie als international gefragter Vortragsredner weiter. www.bernhardmoestl.com

Portrait

Bernhard Moestl ist international gefragter Keynote-Speaker, Bestseller-Autor und Consultant mit den Schwerpunkten Bewusstsein, Leadership und Veränderung. Der ausgebildete Fotograf war viele Jahre als Reiseleiter tätig, wo er lernte, Menschen auch in Ausnahmesituationen zu führen. 1996 führte ihn eine seiner ausgedehnten Asien-Reisen in das legendäre Shaolin-Kloster, in das er im Laufe der folgenden Jahre immer wieder zurück kehrte, um die Kampftechniken und die Gedankenmacht der Mönche zu studieren.

Über zwölf Jahre Aufenthalt auf dem asiatischen Kontinent haben Bernhard Moestls Denken geprägt. Er hat gelernt, dass Vorsprung vor allem durch die Bereitschaft entsteht, Erkenntnisse und Einsichten ständig zu hinterfragen und sie an die tatsächlichen Gegebenheiten anzupassen.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1057055/Die-Kraft-des-Denkens-II.html>