



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Mitarbeiter- und Teamseminare



### Mit Achtsamkeit und Entschlossenheit eigene Ziele erreichen

Um beruflich und privat weiterzukommen und erfolgreich zu sein, benötigen wir nicht nur klare Ziele sondern auch den Mut und die Tatkraft, sie umzusetzen. Ganz gleich, ob wir beruflich eine Weiterbildung oder eine neue Aufgabe anstreben oder ob wir einfach mehr Sport machen und gesünder leben wollen, ohne die nötige Willenskraft, lösen sich manche guten Vorsätze bald in Luft auf.

Unsere Ziele zu erreichen ist nur möglich, wenn wir bereit sind, uns zu fordern und die Komfortzone auch mal zu verlassen. Übung macht dem Meister. Üben macht aber nicht immer Spaß, weswegen wir manches aus Bequemlichkeit wieder aufgeben. Aber auch das andere Extrem ist nicht förderlich. Wer zu ehrgeizig und perfektionistisch an die Sache herangeht, wird sich überfordern und vielleicht sogar über's Ziel hinaus schießen. Das richtige Maß von Selbstdisziplin und Selbstfürsorge hilft uns, eigene Ziele zu erreichen.

Im Workshop erhalten Sie Anregungen und praktische Tipps, wie Sie die Willenskraft und Zuversicht entwickeln, eigene Ziele zu erreichen, und zugleich darauf achten, sich nicht zu überfordern.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Teams

**Zeitraumen:** 2 Module à 4 h oder 1 Tag

**Ziele:** Motivation und Selbstmanagement verbessern

**Inhalte:**

- Motivationsquellen und Motivationskiller
- Willenskraft und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
  - Ziele entwickeln - "hin zu" statt "weg von"
  - Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen
  - Einen vorausschauenden Plan machen
  - Auf das Ziel fokussieren
- Hindernisse und Willenskraft-Fallen
  - Hindernisse und Selbstzweifel überwinden
  - Nicht abschweifen - verzetteln - aufschieben
  - Perfektionismus - Selbstüberforderung vermeiden
  - Gewohnheiten verändern
- Achtsamkeit und Selbstempathie als Schutz vor Selbstüberforderung
- Individuelle Projekte / Veränderungswünsche in die Tat umsetzen

**Methoden:**

Vortrag und Diskussion, Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch, mentales Training, Übungen zum Training der eigenen Willenskraft

**Referentin:**

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen.

Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate