

## Mentaltraining I – Energien sinnvoller nutzen

### Zielgruppe:

B-2 Manager  
 Bankstellenleiter  
 Experte betriebliches Rechnungswesen professional  
 Experte Controlling professional  
 Experte Innenrevision professional  
 Experte lt. Koordination / Organisation professional  
 Experte Kreditrisikomanagement professional  
 Experte Marketing professional  
 Experte Personalmanagement professional  
 Experte Sondergestion professional  
 Gruppenleiter  
 RB-1 Manager / SGF Leiter  
 Sachbearbeiter Marktservice Aktiv professional  
 Sachbearbeiter Marktservice Passiv /DL/ZL professional  
 Sachbearbeiter professional

### Ziele:

- Bewusstmachung der geistigen und seelischen Kräfte als Energiequelle in meinem Leben
- Chancen auf Neues - überholte Muster erkennen und neu codieren
- Methoden zur Nutzung meiner Energien im beruflichen und privaten Bereich für mehr Gelassenheit
- Durch Atemtechniken und Meditation – Loslassen lernen
- Mit meiner Gedankenkraft sinnvoller und gewinnbringend umgehen lernen
- Vorstellungen Wirklichkeit sein lassen
- Zielerreichung durch mentale Disziplin, verbunden mit praktischen Tipps und Techniken

### Inhalte:

- Die Kraft der Gedanken: Erfolg als Folge
- Wann welche Gedanken welche Wirkung haben: Die Kriterien
- Stop - meine Energien sinnvoller nutzen (Sprit für mich)
- Wahrnehmung, die Entscheidung zwischen Misserfolg und persönlichem Erfolg
- Hinderliche und förderliche Verhaltens- und Denkmuster erkennen
- Erfolgsaustausch über praktisch erlebte Entspannungstechniken
- Einstieg in die Meditation
- Gesetzmäßigkeiten um Ziele leichter zu Erreichen und Definition der eigenen Ziele
- Kurzfassung der Methoden für den Alltag

### Methoden:

Fallbeispiele,  
 einführende Entspannungsmethoden und praktische Übungen,  
 Körperübungen,  
 Meditation,  
 Erfahrungsaustausch

### Mitzubringen:

Bequeme Kleidung und Schuhe, Regenschutz

### Referenten:

Mag. Eva Lang

### Dauer:

3 Tage, 09:00 – 16:30 Uhr