

# SELBST- MANAGEMENT 2



THORHOLD&PARTNER  
COACHING + SEMINARE

ROBINSON CLUB CALA SERENA/ MALLORCA

14.-17. Oktober 2019

## DAS SEMINAR

Wir alle suchen immer wieder nach Wegen aus dem Reiz-Reaktions-Mechanismus, um frei entscheiden zu können, wie man wirklich reagieren will. Dazu ist es wichtig, genau zu verstehen, wie Erfahrungen und Kodierungen überhaupt entstehen. Und noch wichtiger, wie dadurch das Denken und Handeln frei und selbst bestimmt wird. Dann hat Stress keine Chance mehr und die eigenen Emotionen werden kontrollierbar.

Wie man negative Erlebnisse, belastende Kodierungen und einschränkende Glaubenssätze erkennt und dauerhaft auflöst, wird in diesem Seminar praxisnah demonstriert und gelernt. Wirklich frei von übernommenen oder selbst generierten Wertungen ist man ja nur, wenn man sie als solche erkennt, den Wunsch und Willen hat sie aufzulösen und die entsprechenden Methoden dafür anwenden kann.

Das gilt natürlich auch und vor allem für bewusste oder unbewusste Ängste, Hemmnisse und Blockaden. Sie generieren allzu oft über das Resonanz-Prinzip und den gut erforschten Erwartungseffekt genau die Realität, die man befürchtet hat. Wollen wir aber selbstbestimmt leben, dann ist es wichtig diese Mechanismen zu kennen und zu verstehen. Die moderne Denk- und Verhaltensforschung bietet dazu eine ganze Reihe von Methoden und Techniken, die in diesem ganz besonderen Seminar vorgestellt, besprochen und vermittelt werden.

### Aus dem Inhalt:

- ⇒ Neue Erkenntnisse der Denk- und Verhaltensforschung
- ⇒ Wie man Weltbilder, Sichtweisen und Einstellungen ändert
- ⇒ Die Segment-Analyse und das Stimmigkeits-Prinzip
- ⇒ Wie man Hemmnisse und Blockaden erkennt und auflöst
- ⇒ Einschränkende Glaubenssätze wirkungsvoll verändern
- ⇒ Über die Resilienz bis zur völligen Freiheit von Angst
- ⇒ Wie man den Erwartungs-Effekt für sich nutzen kann
- ⇒ Die optimale Gedanken- und Emotions-Steuerung

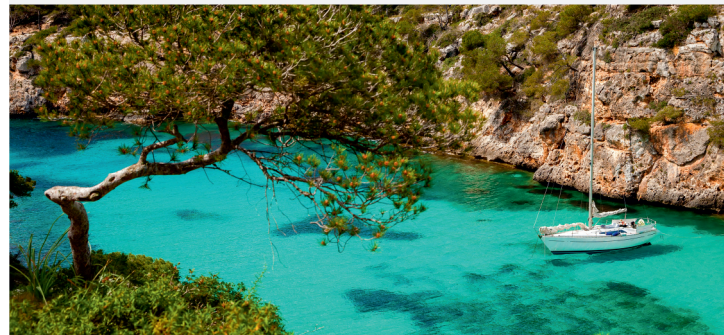
Veranstaltungszeitraum: 4 Tage

Termin: 14.-17.10. 2019

Seminarhotel: Robinson Club Cala  
Serena/Mallorca

Seminarthema: Selbst - Management 1  
im Preis enthalten: 4 Tage Seminar  
(Halbtags) plus individuelle Workshops  
an den Nachmittagen, Seminar-  
unterlagen, Pausengetränke

Preis: 1.495,- zzgl. MwSt.



⇒ Anmeldung: [info@thorhold-coaching.de](mailto:info@thorhold-coaching.de)

4 Übernachtungen im Robinson

Club Cala Serena Mallorca

Anreise: 13.10.2019

Abreise: 17.10.2019

incl. Vollverpflegung

(nach den Robinsonbestimmungen,  
Inhalt gern auf Anfrage)  
Doppelzimmer Typ 1 zur  
Alleinbenutzung

Preis: 951,28 €

THORHOLD&PARTNER Eine Unternehmung der Sportandlife GbR

Geiseltalstraße 1 06242 Braunsbedra Mobil 0172 37 40 276 [info@thorhold-coaching.de](mailto:info@thorhold-coaching.de) [www.thorhold-partner.de](http://www.thorhold-partner.de)  
Saalesparkasse IBAN DE 03 8005 3762 3520 0030 14 BIC NOLADE21HAL St.-Nr. 11 112 175 252 00