

# SEMINAR

## „Erfolgreiches Selbst-Management Teil 2“

Termin: 15.06.2023 – 18.06.2023

Anreisetag: 14.06.2023

Seminarhotel: Robinson Club - Mallorca  
Cala Serena

Seminarleiter: Albrecht Henze

Im Preis enthalten: 4 Tage Seminar (Halbtags) plus individuelle Workshops an den Nachmittagen, Seminarunterlagen, Pausengetränke

Seminarpreis: 1.495,00 Euro zzgl. MwSt.

**Übernachtung** im Robinson Club  
Cala Serena Mallorca

4 Übernachtungen im Doppelzimmer Typ 1, zur Einzelnutzung,  
incl. Vollverpflegung (nach den Robinsonbestimmungen, Inhalt gern auf Anfrage)

Preis pro Person: 830,70 Euro

## Selbst-Management Teil 2

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.

Seminarleiter Albrecht Henze und Steffen Thorhold

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