

## Veränderung als Chance

Jeder Mensch durchwandert in seinem Leben Höhen und Tiefen, erlebt Erfolge und Misserfolge. Ob jedoch das eine oder das andere für unser Lebensgefühl die Oberhand gewinnt, liegt vor allem an uns selbst.

Wir selbst setzen die Maßstäbe, an denen wir unsere Lebenssituationen messen. Von unseren persönlichen Bewertungen hängt es ab, ob wir Veränderungen als starkmachende Herausforderungen annehmen oder sie als lähmende Schicksalsschläge erleben.

Glück und Zufriedenheit erwachsen aus fest umrissenen, realistischen Lebenszielen und einer positiven Grundhaltung. Gerade in schwierigen Situationen kann eine optimistische Einstellung in uns ungeahnte Energien freisetzen und uns Chancen für Erfolge sowie neue Lebensfreude eröffnen.

**Seminarziel** Die Teilnehmer überdenken ihre Zukunftsperspektiven sowie ihre Lebens- und Berufsziele. Es werden ihnen Wege zu einer positiven Lebenseinstellung aufgezeigt, aus der heraus sie geistige und seelische Blockaden überwinden können. Sie erkennen, wie Schicksalsschläge oder berufliche Misserfolge dazu beitragen können, stärker, erfolgreicher und zufriedener zu werden.

**Inhalte**

- Überdenken der aktuellen Lebenssituation
- Was macht mich unzufrieden und warum?
- Einsichten in Notwendiges und Unabänderbares
- Warum Veränderungen gleichzeitig auch Chancen sind
- Wege zu neuer Lebensfreude und Lebenserfolg
- Sind meine Ziele noch bedürfnis- und situationsgerecht?
- Zielidentifikation durch Mentaltraining
- Zielentwicklungshilfe durch Teambildung
- Zielverwirklichung mit Selbstvertrauen und Gelassenheit
- Gehirnbiochemische Gegebenheiten und deren Konsequenzen
- Die Kraft des positiven Denkens
- Die tägliche „Selbstmotivations-Pflege“

**Methodik** Die Lehrinhalte werden überwiegend in Diskussionen und Gruppenarbeiten vermittelt, unterstützt durch Bildschirmpräsentationen. Die Teilnehmer/innen erhalten schriftliches Begleitmaterial und Literaturhinweise.

**Teilnehmer** Personen, die Wege zur konstruktiven Bewältigung schwieriger Lebenssituationen suchen. Maximal 12 Teilnehmer/innen.