

## Gewonnen wird im Kopf

„Der steht sich immer selbst im Weg“, „Der stolpert über seine eigenen Füße“ – Sätze wie diese bringen die Tatsache auf den Punkt, dass sich Menschen im Alltag immer wieder durch ihre Denk- und Verhaltensblockaden unnötigerweise in ihrer Zielerreichung und in ihren Erfolgen sabotieren.

Im Seminar verfolgen Sie das Ziel, mentale Erfolgsblockaden effizient auszuräumen, innere Widerstände zu überwinden und quälende Selbstzweifel in motivierende Zuversicht umzuwandeln.

Mentale Stärke ist die Basis einer starken und überzeugenden Persönlichkeit, fördert entscheidend die eigene Zielerreichung und trägt dazu bei, Ressourcen situationsgerecht abrufen zu können.

### Dozent:

Dr. Wolfgang Howald, Dipl.-Psych., Trainer, Berater und Coach

### Arbeitsform:

Lehrgespräch, Praxis-Übungen

### Fördermöglichkeit:

Bildungsscheck NRW, Bildungsprämie

### Themen:

- Blockierende Glaubenssätze und hinderliche Überzeugungen erkennen und ändern; Denkfallen überwinden
- Aufbau einer optimistischen Grundhaltung – mentale und emotionale Stärke fördern
- Souveränität und Gelassenheit in belastenden Situationen
- Tipps zum Erkennen und gezielten Ausbau von persönlichen Stärken
- Die stärkste Motivationsquelle liegt im Inneren – das Warum und der tiefere Sinn
- Selbstwirksamkeit erhöhen – Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen
- Wirksame Strategien gegen Selbstsabotage

**Termine:** 25./26. Februar 2021  
18./19. November 2021

**Dauer:** 2 Tage

**Zeiten:** 1. Tag: 10:00 - 18:00 Uhr  
2. Tag: 09:00 – 17:00 Uhr

**Preis:** 565,- € (inkl. Mittagessen, Getränke und Lehrunterlagen)

### Ansprechpartnerin:

Claudia Koppers, 02865 6084-11  
c.koppers@akademie-des-handwerks.de

**Verbindliche Anmeldung** per Fax an: 02865 6084-10 oder online unter [www.akademie-des-handwerks.de](http://www.akademie-des-handwerks.de)

zum Seminar „Gewonnen wird im Kopf“

Termin:	_____	Bemerkungen:	_____
Rechnung an:	_____		_____
Rechnung:	<input type="checkbox"/> per Mail	<input type="checkbox"/> per Post	_____
Teilnehmer:	_____		
Straße:	_____		
PLZ / Ort:	_____		
e-Mail:	_____		
Telefon-Nr.:	_____		
Geburtsdatum:	_____		
Branche:	_____	Betriebsgröße:	_____

		EZ p. P.	DZ p. P.
Schloss	(DU, WC, Digital-TV)	<input type="checkbox"/> € 74,00	<input type="checkbox"/> € 54,00
Vorburg	(DU, WC, Digital-TV)	<input type="checkbox"/> € 74,00	<input type="checkbox"/> € 54,00
Gästehaus	(DU, WC)	<input type="checkbox"/> € 50,00	<input type="checkbox"/> € 37,50
Frühstück	€ 14,00	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Übernachtung vom _____ bis _____			