

Selbstwert-Training & Auftritts-Coaching Die Booster für Ihre Persönlichkeit!

Wecke den Helden in dir zum Leben und löse AHA!-Effekte in allen Lebensbereichen aus!

Selbstwert-Training

Oft schauen wir auf andere und wundern uns, wenn diese „wie ein Fels in der Brandung“ wirken und wünschen uns, auch so zu sein. Wer eine gute Beziehung zu sich selbst hat, ruht in sich und strahlt diese Selbstsicherheit aus. Wie wir Situationen erleben, liegt immer an uns selbst. Wer ein gesundes Selbstwertgefühl hat, der braucht keine Anerkennung von außen und setzt sich auch nicht unter Druck, den Erwartungen anderer zu genügen und geht tolerant mit sich selbst um! Das ist eine sehr nützliche Lebensstrategie und entspannt das Leben ungemein! Das können auch Sie erreichen! Zeigen Sie deshalb Ihren Selbstwert-Räubern die Zähne! Ein Selbstwert-Training bewirkt oft wahre Wunder.

Auftritts-Coaching

Die Angst vor öffentlichen Auftritten ist weit verbreitet und sehr eng mit unserem Selbstwert verbunden! Immer dann, wenn wir die volle Aufmerksamkeit von anderen bekommen und damit in den Fokus rücken, geraten wir in Bewertungssituationen durch andere: Sei es vor einer Kamera, vor dem Mikrofon, beim Small-Talk auf einer Tagung, bei einem Vortrag oder einer Präsentation vor einer Expertenrunde. Aber auch ein Bewerbungsgespräch oder ein Rendezvous bringen uns unter Druck. Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, sei es im beruflichen oder im privaten Kontext, wo unsere evolutionsbiologischen Programme der Angst aktiv werden oder wir uns aus anderen Gründen selbst im Weg stehen.

„Das Gehirn ist eine großartige Sache! Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten!“ (Mark Twain)

Selbst die Profis leiden oftmals unter Auftritts-Angst. Doch nur wenige geben es wirklich zu, weil es vermintes Gelände ist, dies in der Öffentlichkeit einzugestehen. Über Tabus redet keiner!

Eine gewisse Grundspannung ist gut und nützlich, aber: Wenn es mehr als „Fracksausen“ oder Lampenfieber ist, das Ihnen vor Auftritten zu schaffen macht, dann geben Sie Ihrer „inneren Rampensau“ eine Chance und holen Sie sich professionelle Hilfe, die eigenen Grenzen zu sprengen! Bereits in einer Coaching-Sitzung lösen wir innere Blockaden oftmals komplett auf. Manchmal reicht das bereits aus – manchmal braucht es noch ein paar Folgeimpulse.

61

Zielgruppe

- Alle Menschen, die an der Entfaltung ihrer Persönlichkeit interessiert sind.

Investition

Dauer:
1 – 4 Sitzungen á ca. 2 Std.

Manchmal ist ein Thema bereits nach einer Sitzung nachhaltig gelöst!

Ihr Nutzen

- Im Unternehmenskontext bringt das Selbstwert-Training einen besonderen Effekt, der sich langfristig sogar mit bis zu 30 % Produktivitäts-Steigerung messen lässt: Und zwar, wenn Mitarbeiter Verantwortung annehmen, Entscheidungen treffen, Neues ausprobieren und Veränderungen aktiv mitgestalten. Das alles sind Effekte, die durch ein Selbstwert-Training entstehen. So werden aus klagenden Betroffenen, die dem Wandel ohnmächtig gegenüberstehen, echte Beteiligte, die mit Ihnen gemeinsam den Weg in die Zukunft gehen.
- Aber auch Privatpersonen profitieren von dieser äußerst effektiven Form des Coachings, um in bestimmten Lebenssituationen zu bestehen.
- Sie trainieren intelligentes Fehlermanagement.
- Sie verwandeln Ihren inneren „Horrorfilm“ in ein nützliches, attraktives und stärkendes Zielbild.
- Sie stärken Ihre Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zu Ihrem Thema.
- Sie gehen mit einem positiven und stärkenden Gefühl in Ihre Auftritts-Situation, damit Sie Ihre Bestleistungen und Ihr Know-how abrufen können!
- Sie lernen die Ursachen Ihres Stressverhaltens kennen und verstehen und reduzieren Ihren Auftritts-Stress.
- Sie erlernen individuelle Lösungsstrategien zur Steigerung Ihres Wohlfühlens, um Ihre Herausforderungen zu meistern und Ihren Auftritt wahrhaftig genießen zu können.
- Sie bekommen wirksame, einfach umzusetzende Tipps zur Selbsthilfe in Auftritts-Situationen an die Hand.

Methoden

- PEP® Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (nach Dr. Bohne)
- Verschiedenste Mentaltechniken und Methoden zur Stressregulation