



*Mentaltraining*

Markus Grundner

*Jahresbegleitung*

---

**Start Ende Jänner 2021**

Nähere Infos und Rückfragen unter:  
[office@human-soul.at](mailto:office@human-soul.at)

Die Workshopreihe richtet sich an Personen welche eine Veränderung hinter sich haben, diese bearbeiten möchten um sich neu zu orientieren bzw. an Personen welche bewusst eine Veränderung anstreben und Begleitung suchen.

Wir treffen unentwegt Entscheidungen, bewusst und oder unbewusst.

Die Workshopreihe findet in 4 Modulen zu je 2 Tagen statt. Diese erstrecken sich über ein Jahr.

Du hast gut Zeit dich Schritt für Schritt und in deinem Tempo zu bewegen.

**Entscheide dich bewusst für deine persönliche Entwicklung!**



## Mentaltraining Basic 1

„Ich komme an - im Hier und Jetzt“

- Was ist Mentaltraining und wie nutze ich es aktiv in meinem Alltag



## Mentaltraining Basic 2

„Ich gehe meinen neuen Weg“

- Wir arbeiten bzw. erarbeiten unsere Werte und Ziele



## Mentaltraining Basic 3

„Ich befinde mich kurz vor meinem Ziel“

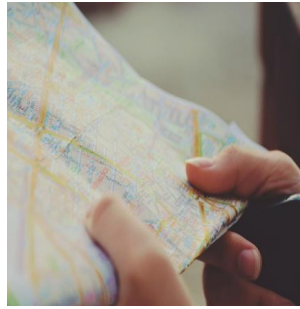
- Zielblocken lösen, Selbstmotivation und Umgang mit dem inneren „Schweinehund“



## Mentaltraining Basic 4

„Ich bin angekommen und genieße die Aussicht“

- Manifestation und Zielerreichung feiern und sich seiner Veränderung bewusst werden



## Mentaltraining Basic 1

„Ich komme an - im Hier und Jetzt“

In diesem Modul lernt sich die Gruppe kennen.

Wir erarbeiten den Begriff „Mentaltraining“, was kann es, wie wirkt es und von welcher Grundannahme gehen wir aus.

Wie nutze ich Mentaltraining für mich persönlich, im Alltag?!



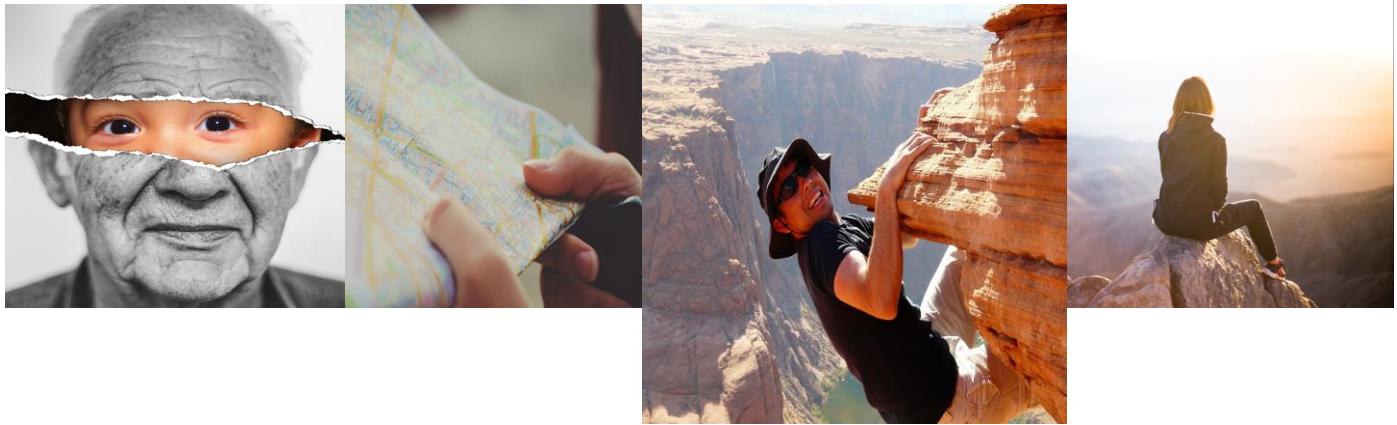
## **Mentaltraining Basic 2** „Ich gehe meinen neuen Weg“

In diesem Modul starten wir mit einer Reflexion der letzten Zeit, wie geht es mir, was hat sich verändert bzw. welche Erkenntnisse gibt es.

Im Modul 2 dreht sich alles um mich, wer bin ich, was bin ich, was möchte ich!

Wir arbeiten mit Werten und Zielen.

In diesem Modul gibt es immer einen Theorieteil und einen praktischen Teil mit vielen Übungen!



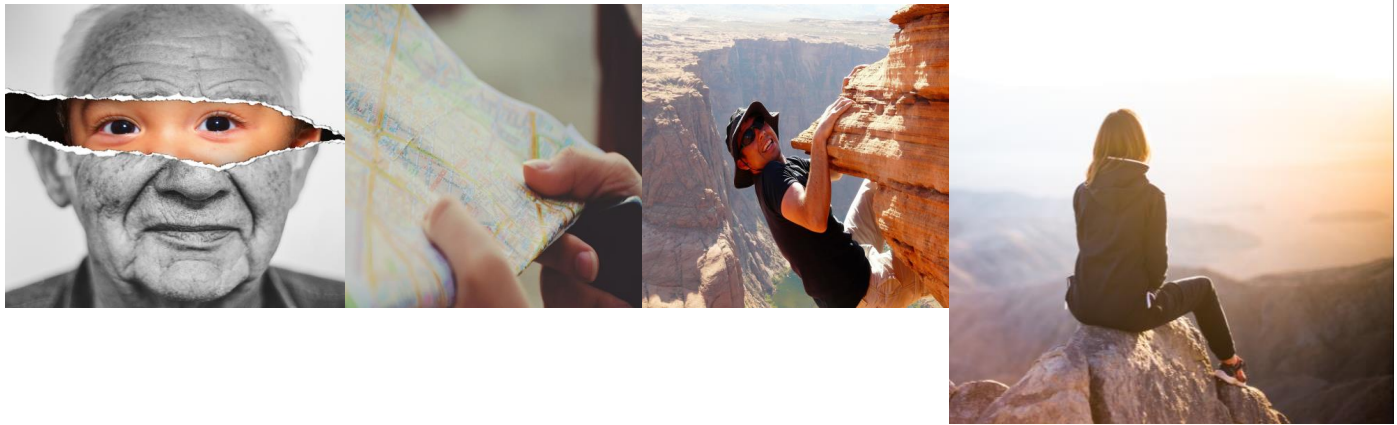
## Mentaltraining Basic 3

„Ich befinde mich kurz vor meinem Ziel“

In diesem Modul starten wir mit einer Reflexion der letzten Zeit, wie geht es mir, was hat sich verändert bzw. welche Erkenntnisse gibt es.

Im Modul 3 dreht sich alles um Zielarbeit bzw. Zielblockaden lösen.  
Selbstmotivation und innerer „Schweinehund“.  
Was hält mich davon ab mein Ziel zu erreichen?!

In diesem Modul gibt es immer einen Theorieteil und einen praktischen Teil mit vielen Übungen!



## Mentaltraining Basic 4

„Ich bin angekommen und genieße die Aussicht“

Wir starten mit einer Reflexion der letzten Zeit, wie geht es mir, was hat sich verändert bzw. welche Erkenntnisse gibt es.

Wir feiern die Zielerreichung bzw. den gegangenen Weg.

In Modul 4 geht es um Manifestation und bewusst machen der Veränderung bzw. wir beschäftigen uns mit der Frage:  
„Wie geht es weiter?!“

Zum Abschluss der Workshop Reihe haben wir einen angenehmen Gruppenausklang mit Verabschiedung.