

START UP TRAINING II AUTHENTISCH LEBEN

Die Absicht des Start Up Trainings II ist es, dass DU DIR in diesen 2 Monaten ein neues Mindset-Level erschaffst, um **AUTHENTISCH** zu leben und **LEBENSBEGEISTERT** zu SEIN.

Du übst Dich darin, bewusst auf Deine Gedanken, Sprache und Handlungen zu achten und Dir Dein Leben damit so zu erschaffen, wie Du es Dir als größte Version vorstellst.

Du kannst für Dich erkennen, in welchen Bereichen Du Dich zurückhältst, Du nicht mehr zu 100% mitspielst und warum.

Du kannst Deine **GEFÜHLSQUALITÄT STEIGERN**, so dass Du „Deine Hände wieder an Deinem Lebens-Steuer hast“. Was Du dann leben kannst ist: Du hast Gefühle – Deine Gefühle haben nicht Dich!

Du kannst für Dich herausfinden, wie du Deine „Lebenszurückhaltung“ dauerhaft aufgibst, wieder **AUTHENTISCH LEBST** und **LIEBST**. Authentisch leben führt auch zu echter und klarer Kommunikation, mit Dir selbst und im **ZUSAMMENSEIN** mit anderen Menschen. Diese Art der Kommunikation führt zu mehr Erfolg und **GLÜCKLICH-SEIN**, tagtäglich.

Somit erschaffst Du Dir das Leben, welches Du Dir wünschst.

Kurzum: Willkommen zurück in einem lebenswerten Leben!

INHALTE DES TRAININGS

- An den fünf Trainingseinheiten kannst Du Dich darin üben, Deine Gedanken und Deine Sprache zu wandeln. Für ein **EINFACHERES MITEINANDER** und **NEUE ERGEBNISSE** in Deinem Leben – beruflich und privat. Für mehr **NÄHE IN BEZIEHUNGEN** anstatt Distanz.
- An den Trainingstagen und in den Wochen bis zum Abschlussmeeting kannst Du dich darin üben, diese zu wandeln. Für ein **EINFACHERES MITEINANDER** und **NEUE ERGEBNISSE** in Deinem Leben – beruflich und privat. Für mehr **NÄHE IN BEZIEHUNGEN** anstatt Distanz.
- Du wirst wachsam über Deine interne Kommunikation – Deine Kommunikation mit Dir selbst und Deine unterschwellige Kommunikation, die andere Menschen im Zusammensein wahrnehmen und dementsprechend auf Dich reagieren.
- Gefühle folgen unseren Gedanken, unserem mentalen System. Dieses kannst Du für dich beleuchten und erkennen, an welchen Stellen Du dysfunktional mit dir selbst umgehst. Das Ergebnis ist, dass Du Deine Gefühlswelt aktiv beeinflussen kannst. Du hast sozusagen wieder **„DIE HÄNDE AN DEINEM GEFÜHLSSTEUER“**.

- Du lernst eine Methode kennen, mit der Du Konflikte mit anderen schneller erkennen und abwenden kannst. Das bedeutet, Du verbringst generell **WENIGER ZEIT MIT KONFLIKTEN** – dadurch erreichst Du komplett neue Ergebnisse in Deiner Kommunikation mit anderen und in Deinem Leben.
- Das Start Up Training II findet in halbtägigen ZoomCalls statt: An 5 Sonntagen über 2 Monate. Die Zeit zwischen den Einheiten nutzt Du als Trainingsphasen, in denen Du die Inhalte direkt anwendest. Damit sammelst Du erste Erfahrungen und kannst das Erlernte sofort im Alltag nutzen.

Für wen ist das Training "Start Up Training II - **AUTHENTISCH LEBEN**"?

Das Training ist für die, ...

- ... die an das Start Up Training I und seine Wirkung anknüpfen...
- ... die für sich und ihr authentisches-Ich ins Handeln kommen...
- ... die grundsätzlich weniger Zeit mit Streit verbringen wollen
- ... die in Ihren Beziehungen mehr Nähe statt Distanz beabsichtigen
- ... die an der Ausbildung zum inSpiriT-Coach® & Trainer teilnehmen wollen

„In der rechten Tonart kann man alles sagen. In der falschen nichts.“

George Bernhard Shaw

SEMINARZEITEN

Sonntags, 09:30 bis ca. 13.30 Uhr