

## **Mach Dich MentalFit!**

### **Vortragsreihe für Führungs-, Nachwuchskräfte, Teams und Mitarbeiter**

( 7 Impulsvorträge, jeweils 60-90 min, auch einzeln buchbar)

#### **„Gewinnen Sie mehr Lebens-, Leistungs- und Führungsqualität!“**

In den Impulsvorträgen erhalten Führungs-, Nachwuchskräfte, Teams und Mitarbeiter wirksame Tipps zur besseren **Selbst- und Mitarbeiterführung**. Alle Themen sind zentrale Bausteine aus dem MentalFit-Programm, mit dem SCHRIMPF MentalFit International seit mehr als 15 Jahren Unternehmen, Führungs-, Nachwuchskräfte, Teams, Mitarbeiter und Sportler international unterstützt. Neueste Erkenntnisse fließen ständig in die Vorträge ein, um die mentale Fitness noch wirksamer zur Entfaltung zu bringen. Ein großer Vorteil: Durch die Vortragsreihe wird eine nachhaltige Entwicklung gefördert.

#### **JA/NEIN-Energie und „Fürsorge Ich“**

Wenn wir mal genau in uns hineinhören, werden wir bemerken: Bei Allem, was wir denken und tun, nehmen wir eine innere Bewertung in JA- oder NEIN-Kategorien vor. JA bedeutet positive stärkende Energie „Ich will“, NEIN negative Gedankenenergie oder Energieverlust „Ich muss“. Je mehr JA-Energie wir sammeln, umso mehr sorgen wir für uns, jede NEIN-Energie raubt Energie und schadet uns. „Fürsorge Ich“ bedeutet deshalb, dass Sie mehr und mehr Dinge tun, die Sie tun wollen und NEIN-Energieräuber entweder umwandeln in JA-Energie, oder wie Ballast abwerfen und eliminieren. Erleben Sie im ersten Impulsvortrag, wie Sie für wachsende JA-Energie sorgen und energieraubende NEIN-Energie vermeiden, indem Sie wirksame Einstellungskorrekturen vornehmen.

#### **Das LOBE-Prinzip – wertschätzen und wachsen**

Das LOBE-Prinzip hilft uns, eine neue Perspektive für uns selbst und andere zu gewinnen. Wenn wir uns durch eine „Lobe-Brille“ betrachten, können wir auf einmal viele lobenswerte Dinge bei uns entdecken. Das können Selbstverständlichkeiten sein wie gesund/fit, pünktlich, freundlich, hilfsbereit, gut gekleidet, vorbereitet sein etc. Als Nächstes können Sie Ihr direktes Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen) mehr loben statt zu kritisieren, aber bitte nur echtes Lob!! Diese Wertschätzung ist ganz einfach, macht Spaß und bewirkt wahre Wunder: Der neue Umgang löst positive Wachstumsschübe aus, die Stimmung wird besser und damit auch die Energie und Einsatzbereitschaft.

Die zweite Bedeutung des LOBE-Prinzips ist Grundvoraussetzung für jede Verbesserung, Entwicklung und gesundes Wachstum. **L** steht für Locker, **O** für Offen, **B** für Bewegung, **E** für Entdecken. Diese vier Eigenschaften sind zentrale Basis für Entwicklung, Wachstum und Erfolg, beruflich wie privat. In diesem Impulsvortrag erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie das LOBE-Prinzip erfolgreich und nachhaltig in die Praxis umsetzen können.

### **Lust auf Leistung: Mach die wirklich wirklich Wichtigen (www) Dinge!**

Die Ausrichtung des Fokus auf uns selbst hilft uns zu entdecken, was uns wirklich antreibt, viel bedeutet und „unser Ding“ ist. Es geht um mehr, wie nur wichtige Dinge zu tun, es geht um die **wirklich wirklich wichtigen** Dinge in Ihrem Leben! Diese Fokusverschiebung bringt Ihnen einen viel tieferen Zugang zu den zentralen Dingen Ihres Lebens, zu dem, wofür Sie wirklich „brennen“, voll motiviert sind und als Ihre „Berufung“ erleben. Dann ist Motivation kein Problem mehr für Sie! In diesem Impulsvortrag erleben Sie, wie Sie Beziehung mit sich aufnehmen, bei sich einchecken und die www-Ziele in Ihrem Leben entdecken können. Danach können Sie voller Lust auf Leistung wachsen und Ihre Leistungsfähigkeit langfristig entfalten.

### **Mehr Spielräume mit „5+IST“ – Wahrnehmung und Aufmerksamkeit verbessern**

Die Wahrnehmung ist der Schlüssel zu unseren Handlungsmöglichkeiten und Entscheidungen, zu mehr Gesundheit sowie Lebens- und Leistungsqualität. Es lohnt sich auf jeden Fall, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu optimieren, um die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu erhöhen, die Aufmerksamkeit auf den Moment zu intensivieren, mehr Spielräume für Ihr Denken und Tun zu erhalten und bessere Entscheidungen treffen zu können. Das Wahrnehmungsschema „5+IST“ ist dafür ein wirksames Instrument. Es steht für Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken + Innere Stimmen/innerer Dialog. Diese Wahrnehmungskanäle sorgen für Ihre Wahrnehmung, je nachdem, wie stark sie bei Ihnen ausgeprägt sind. „5+IST“ ist das Basisinstrument für jegliche Wahrnehmungsverbesserung und Entwicklung. Deshalb ist seine Anwendung fundamental wichtig. Erleben Sie in diesem Vortrag, wie Ihre Wahrnehmung „gestrickt“ ist, und wie Sie Ihr Wahrnehmungsvermögen sowie die Aufmerksamkeit gezielt verbessern können.

### **„In welchem Modus bist Du gerade?“ - Wahrnehmungsfilter flexibel neu einstellen**

Der zweite wesentliche Teil der Wahrnehmung ist unsere subjektive Einstellung: Je nachdem, wie der persönliche Wahrnehmungsfilter eingestellt ist, nehmen wir die gleiche Situation unterschiedlich wahr. Das Beispiel des Optimisten im Vergleich zum Pessimisten zeigt das sehr deutlich: Die Wahrnehmung könnte nicht unterschiedlicher sein. Wir „konstruieren“ bzw. machen unsere Wahrnehmung selbst nach eingeübten und automatisierten Mustern. Das Gute daran ist: Wir können sie jederzeit ändern und flexibel neu einstellen, so dass die Filtereinstellungen bzw. der Modus für Sie hilfreich werden. Es macht richtig Spaß, das auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln, z. B. im Lust-/Frust-, glücklich-/unglücklich-, sicher-/Zweifler-, neugierig-/gelangweilt-, Gewinner-/Verlierer-, Aktiv-/Passiv-Modus u.v.m. Es gibt noch viele weitere

Filtereinstellungen, die Sie vornehmen können, um Ihre Wahrnehmung gezielt zu steuern. In diesem Impulsvortrag erleben Sie, wie sich Ihre Filtereinstellungen auswirken und wie Sie neue Modus-Einstellungen flexibel und vorteilhaft durchführen können.

### **Das Wachstumsprinzip Vorstellen – Erleben – Tun(en)**

Mithilfe des Basisinstruments „5+IST“ sind wir in der Lage, Ideen, Wünsche, Träume in starken inneren Bildern und Filmen entstehen zu lassen. Die Fantasie und das eigene „Kopfkino“ sind dafür eine große Hilfe. Hier sind wir frei, größer zu denken, neue Realitäten zu schaffen und darin einzutauchen: Sie erleben neue „Welten“, die Sie inspirieren und beflügeln.

Das MentalFit-Wachstumsprinzip, das Sie zu neuen Leistungen befähigt, funktioniert in den 3 Schritten Vorstellen – Erleben – Tun(en): Zuerst entwickeln Sie eine intensive Vorstellung, die Sie mit „5+IST“ hautnah live und vollkommen überzeugend erleben. Jetzt können Sie das Erlebnis viel leichter in die Praxis, ins TUN übertragen und noch weiter „tunen“ (verstärken), um über sich hinaus zu wachsen und Ihre Möglichkeiten voll auszuschöpfen. TUN steht übrigens für Tun und Nutzen. Das bedeutet, sobald Sie ins Tun kommen, werden Sie einen Nutzen erleben. Erleben Sie in diesem Impulsvortrag das Wachstumsprinzip live und erschaffen selbst neue Welten für Ihre Zukunft!

### **System-Check „Lösen für neue Lösungen“ – effektives Anti-Stress-Programm**

Der System-Check eignet sich hervorragend für Einzelpersonen und Teams, um für einen ausgeglichenen, gesunden und leistungsstarken Zustand zu sorgen, indem das persönliche/Team-„System“ regelmäßig gecheckt wird. Er basiert auf dem Prinzip „Lösen für neue Lösungen.“ Konkret nutzen wir die zwei Wahrnehmungspositionen LIVE und BEOBACHTER, die Sie wechselweise einnehmen, um Ihren Live-Zustand zu optimieren. Entscheidend ist, sich rechtzeitig aus energieraubenden schwächenden Live-Situationen zu lösen und in die erholsame Beobachterposition zu gelangen. Von dort können Sie sich viel besser mit hilfreichen Energieressourcen (Lösungen) versorgen und Ihre volle Handlungsfähigkeit wiederherstellen. Die Ressourcen nehmen Sie mit in den Live-Zustand und sind meist gleich viel ausgeglichener, ruhiger und souveräner. Bei regelmäßiger Anwendung schützt der System-Check auch vor gefährlichen Stress- und Burnout-Erkrankungen.

Sobald der System-Check verinnerlicht ist, können Sie ihn umso schneller und erfolgreicher in verschiedensten Situationen anwenden, auch als Team. Wie der System-Check funktioniert und Ihnen im Alltag wirksam weiterhilft, erleben Sie live in diesem MentalFit-Impulsvortrag.