

# EIN GESUNDER GEIST ERSCHAFFT ... ?!

Früher hieß es gerne: In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist. Heute betrachten wir es eher von der anderen Seite und sagen: **Ein gesunder Geist erschafft einen gesunden Körper.**

Der sorgsame und aufmerksame Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen will tatsächlich gelernt sein. Denn es ist längst kein Geheimnis mehr, dass stetig steigende mentale Belastungen irgendwann auch emotionale Auswirkungen haben, welche sich über Jahre nicht gänzlich kompensieren lassen und schließlich in körperlichen Symptomen zeigen.

Dieses Aufbautraining konzentriert sich auf die Stärkung der mentalen, emotionalen und körperlichen Gesundheit, das ganze Leistungsvermögen seiner Teilnehmer im hier und jetzt.

## Schwerpunkte:

- Die Sensibilisierung für die eigenen Herausforderungen und Bedürfnisse, den gesunden Umgang mit Kollegen und sich selbst.
- Die inhaltliche Konzentration auf die Möglichkeiten des Mitarbeiters sich selbst mental und emotional zu kontrollieren und zu entwickeln.
- Stärkung der Selbstwirksamkeitswahrnehmung und -erwartung (SWW/SWE). Sie sind die entscheidenden Grundbausteine für eine gesunde Psyche und den ausbalancierten Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen.
- Die positiven Auswirkungen einer veränderten Kommunikationskultur auf das Wohlbefinden und die Leistungsbereitschaft aller Mitarbeiter.

## IHR TRAINER

### MICHAEL BERNDT



FÜHRUNGSKRÄFTE- UND  
VERÄNDERUNGSTRAINER  
BERATER FÜR VERTRIEBS-  
KOMMUNIKATION  
BUCHAUTOR

In seiner Zeit als Geschäftsführer innerhalb des Media-Saturn-Konzerns lernte er den zielführenden Einsatz von Ressourcen in herausforderndem Umfeld. Bereits hier lag sein Fokus auf dem optimalen Umgang mit den natürlichen Bedürfnissen und Kompetenzen der Mitarbeiter, um im wachsenden Wettbewerb einen echten Unterschied zu erschaffen.

Seit 2007 trainiert er Führungskräfte, bereitet sie auf den herausfordernden Führungsalltag vor und erarbeitet gemeinsam mit seinen Kunden außergewöhnliche Strategien zur authentischen, gesunden Leistungssteigerung, Selbstwahrnehmung und -präsentation.

*„Der effiziente und nachhaltige Weg zur Leistungssteigerung und -erhaltung führt über die natürlichen Potenziale und Bedürfnisse der Menschen. Diese zu aktivieren, zu verknüpfen und in einen vereinbarten Kontext einzubinden, ist meine Kompetenz und Leidenschaft.“*

*Das gelingt mir immer dann, wenn die Menschen Zutrauen spüren, Vertrauen schenken und sich tatsächlich öffnen.*

*Dafür arbeite ich.“*

Ihr  
Michael Berndt



PRÄVENTION FÜR LEISTUNGSTRÄGER

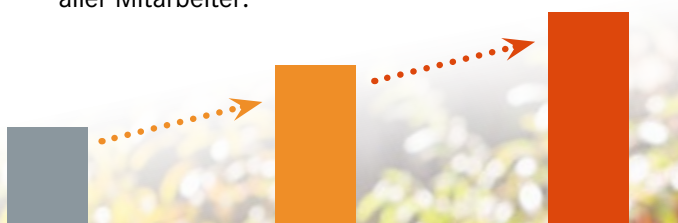
# HEALTH & CAPACITY

AUFBAU-TRAININGSPROGRAMM

**LAUT  
DENKER**

**MICHAEL BERNDT**  
PAUL-KELLER-STR. 5  
48493 WETTRINGEN

**FON** +49[0] 151 1730 6550  
**MAIL** INFO@LAUTDENKER.DE  
**WEB** LAUTDENKER.DE



# 1

SEMINAR

VERSTEHEN

nach ca. 1 Monat

# 2

SEMINAR

WIRKEN

nach ca. 3 Monaten

# 3

SEMINAR

VORBEUGEN

## VERSTÄNDNIS UND BALANCE SCHAFFEN: GESUND DENKEN, FÜHLEN, HANDELN

Dieser Seminarbaustein ist zu einem großen Teil auch Workshop. Gemeinsam gehen wir auf die am eigenen Arbeitsplatz herrschenden Umstände so ein, das individuelle Lösungswege zum Thema „**Gesundheit und Leistungsvermögen**“ entwickelt werden können.

Hier werden das Bewusstsein für die Notwendigkeit einer veränderten Wahrnehmung geschärft, die eigenen Herausforderungen, Ressourcen und Bedürfnisse beleuchtet. Die hier gewonnenen Erkenntnisse dienen auch als Grundlage für die folgenden Seminarbausteine, um eine größtmögliche Praxistauglichkeit zu gewährleisten.

### Die Seminar-/Workshopziele sind:

- die Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen Leistungsvermögen und Gesundheit
- die eigenen Grenzen erkennbar machen und konkrete Entlastungsmöglichkeiten aufzeigen
- die unterhaltsame Vermittlung psychologischer und neurobiologischer Grundkenntnisse, die eine Selbstanalyse ermöglichen und erste Handlungsansätze anbieten
- das Erkennen des Zusammenspiels von Denken, Fühlen und Handeln
- eine Plattform zum Erfahrungsaustausch bieten
- ein Gemeinschaftsbewusstsein fördern

ZIELGRUPPE: Mitarbeiter aller Ebenen

DAUER: 2 x 1 Seminartag

## SELBSTWIRKSAMKEIT LERNEN: SICH SELBST IN EINEN GUTEN ZUSTAND BRINGEN

Dieses Seminarbaustein ist so konzipiert, dass die Teilnehmer in kurzer Zeit kompetent Einfluss auf ihren mentalen, emotionalen und körperlichen Zustand nehmen können.

Viele der Methoden und Übungen stammen aus der Sportpsychologie und sind direkt für den Einsatz am Ort des Geschehens, im Moment des Entstehens geeignet. Sie stärken die Selbstwirksamkeit der Teilnehmer und machen sie mental und emotional flexibler.

Die Anwendungen und Übungen stärken die Widerstandskraft bei belastenden Einflüssen, stellen das individuelle Leistungsvermögen und die emotionale Balance wieder in den Mittelpunkt des Denken und Handelns.

### Die Seminarinhalte:

- Grundlagen und Vorannahmen, limitierende und verstärkende Überzeugungen
- Übungen zur Selbstwahrnehmung, die individuellen Wahrnehmungspositionen und -typen
- Entspannung und Fokussierungsmethoden
- Funktionsweise und Anwendung von Visualisierungen und selbstreferentieller Kommunikation
- Anwendungen und Übungen zur Behebung von Leistungsblockaden
- Übungen für einen kreativen und gesunden Schlaf

ZIELGRUPPE: Mitarbeiter aller Ebenen

DAUER: 3 x 1 Seminartag (ggf. 1 Coachingtag)

## REFLEXION UND VERTIEFUNG: AUSWERTUNG UND ERWEITERUNG

Im dritten Teil dieses Programms schauen wir auf die Erfahrungen der Teilnehmer und erweitern zielgerichtet den „Methodenkoffer“.

Ziel ist es, die tatsächlich gemachten Erlebnisse und Ergebnisse aufzugreifen und so zu vertiefen, dass auch bisher „schwierige“ Situationen als selbstbestimmt handhabbar wahrgenommen werden können.

### Die Seminarinhalte:

- Erfahrungsaustausch über die individuellen umweltspezifischen Herausforderungen
- Realbeispiele und Lösungsansätze
- Von der Tiefenentspannung bis zum idealen Leistungszustand: Verankerung der individuell ressourcervollen Zustände
- Re-Definition des Zielzustandes und Vertiefung der positiven Einsichten
- Visualisierungsarbeiten
- Akupressur / Klopfakupressur
- Übungen zur Gehirnhälftensynchronisation
- Atemtechniken und koordinierte Bewegungsabläufe

ZIELGRUPPE: Mitarbeiter aller Ebenen

DAUER: 2 x 1 Seminartag (ggf. 1 Coachingtag)