



Vortrag:

Neustart durch Umdenken!

Stressreduktion und Erfolg
durch Änderung der inneren
Einstellung.

Hast du genug davon, getrieben zu sein und möchtest du stattdessen mutig Neues wagen? Bist du gefangen in Gedanken und Vorstellungen, die dich limitieren? In diesem Vortrag erhältst du die Möglichkeit, dich von den Fesseln deiner negativen Vorstellungen zu befreien und dein volles Potenzial zu entfalten.

Glaubenssätze prägen unser Leben bereits früh. Sie sind nicht grundsätzlich schlecht. Oftmals werden sie jedoch zu unumstößlichen Normen, deren Erfüllung wir für unser Wohlbefinden als zwingend erachten. Diese festgefahrenen Vorstellungen können uns belasten in unserer persönlichen Entwicklung zurückhalten sowie Stress verursachen. Das kann im Privaten wie auch im beruflichen geschehen.

In diesem impulsgebenden Vortrag wirst du die fünf häufigsten Glaubenssätze kennenlernen:
Sei perfekt! Sei beliebt! Sei unabhängig! Behalte die Kontrolle! Halte durch!

Du erfährst mehr über diese inneren Stressoren, wie du deine eigene Situation einschätzen kannst und welche Schritte dir helfen können, aus ihrer Umklammerung auszubrechen. Zudem lernst du, wie du deine Leistungsfähigkeit steigern und deine Lebensqualität erhalten kannst.

Die positiven Auswirkungen auf dich sind vielfältig:

- Deine Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit werden gestärkt.
- Du findest wieder Orientierung, Motivation und Lebenssinn.
- Ruhe, Achtsamkeit, Klarheit und Kraft werden gefördert.
- Du wirst zum aktiven Gestalter deines Lebens.

REFERENT Christian Singer | Dipl. Psychologischer Berater, zert. Resilienztrainer,
Motivationscoach, WKO-Experte für Stressmanagement und Burnoutprophylaxe, seid 20
Jahren Unternehmer und Familienvater von drei Kindern

WANN Mittwoch | 2. Oktober 2024 | 19:30 Uhr
WO Schützengarten | Schützengartenstraße 8 | 6890 Lustenau
EINTRITT 10 Euro, Abendkasse
ANMELDUNG office@christian-singer.coach oder 0664 235 24 68