

# Veränderungen meistern

Freude am Wandel



**„Mögen hätten wir schon wollen,  
aber dürfen haben wir uns nicht getraut.“**

Veränderungen gehören zu unserem Leben wie die Wolken zum Himmel: sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld begegnen sie uns in Form von neuen Aufgaben oder Kompetenzbereichen, neuen Vorgesetzten und/oder Mitarbeitern, anderen Büroräumlichkeiten usw. und ganz privat als Mensch haben wir Wünsche, Träume, Sehnsüchte, Ziele. In diesem Seminar lernen wir, wie wir erfolgreich mit Veränderungen umgehen können, was uns wirklich motiviert, wie wir vertrauensvoll aus unseren unliebsamen Gewohnheiten ausbrechen können, um Raum zu schaffen – besonders in unserem Kopf – für Neues. So werden Wünsche zu Zielen und Ziele schrittweise zu Realität.

## Inhalte:

- Kommt die Veränderung von außen oder von innen?
- Hab ich einen Wunsch oder ein Ziel?
- Was blockiert, was motiviert mich?
- Bore-out und Burnout
- Wie formuliere ich es?
- Was brauche ich zur Zielerreichung?
- Wo lauern meine Erfolgsfallen?
- Wie geh ich mit meinem Schweinehund um?
- Wie gehe ich mit der Macht der Gewohnheit um?
- Was ist die 72-Stunden-Regel?
- Wie kann ich mich bei Laune halten?
- Was hat das alles mit meinem Gehirn zu tun?

Dauer: 1-2 Tage