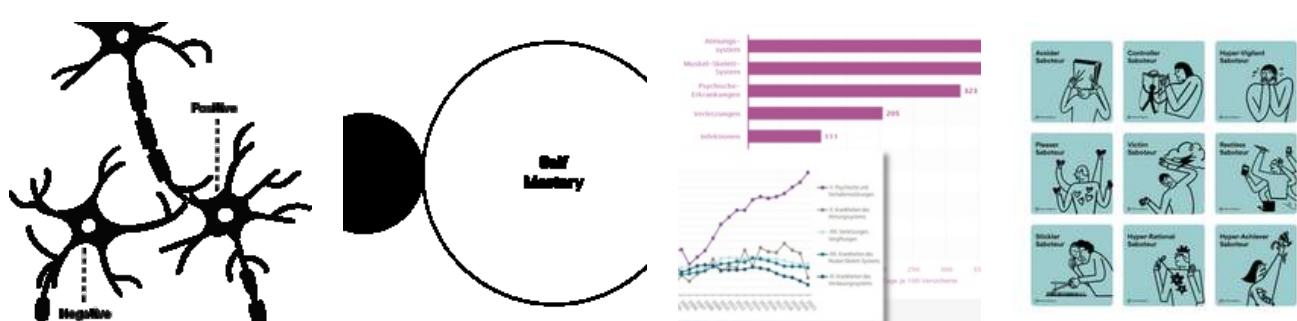


Mentale Fitness: Raus aus der Stressfalle

Wie Sie innere Saboteure stoppen und in herausfordernden Situationen gelassen & handlungsfähig bleiben.



Programm-Idee

Kennen Sie das Gefühl, unter Stress nicht mehr Sie selbst zu sein, sondern wie ferngesteuert zu reagieren? In diesem interaktiven Lunch & Learn Format trainieren wir Ihre mentalen Muskeln. Basierend auf dem Konzept der Positive Intelligence® lernen Sie, stressverstärkende Muster sofort zu erkennen und das Gehirn in Sekundenschnelle von „Panik“ auf „Lösung“ umzuschalten.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Mentale Fitness: Raus aus der Stressfalle

Wie Sie innere Saboteure stoppen und in herausfordernden Situationen gelassen & handlungsfähig bleiben.

Paket-Nummer: 0530383

Region:	 Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Teilnehmer:	 4 - 12 Teilnehmer
Dauer:	 1 Stunde
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 250,00 € pauschal

Beschreibung

Warum reagieren wir oft gereizt, ängstlich oder blockiert, wenn es darauf ankommt? Die Neurowissenschaft zeigt: In solchen Momenten übernehmen unsere „inneren Saboteure“ (alte Überlebensmuster) das Steuer. Wir reagieren reflexartig statt agierend.

In diesem kurzweiligen und praxisnahen Impuls-Workshop erfahren Sie, wie Sie diese Automatismen durchbrechen. Wir beschäftigen uns nicht nur mit der Theorie, sondern gehen direkt ins mentale Fitnessstudio.

Inhalte:

- Der Saboteur-Check: Warum Stress oft hausgemacht ist und wer in Ihrem Kopf wirklich das Sagen hat.
- Dr. Jekyll & Mr. Hyde: Wie Sie erkennen, wann Sie vom „Weisen Ich“ in den Saboteur-Modus rutschen.
- Das Fitness-Training: Erlernen von PQ-Reps - einfachen 10-Sekunden-Übungen für das Gehirn, um den Stresspegel sofort zu senken (unsichtbar im Meeting anwendbar!).
- Der Shift: Wie Sie Herausforderungen nutzen, um zu wachsen, statt daran auszubrennen.

Dieser Impulsvortrag basiert auf den Bestseller-Forschungen von Shirzad Chamine (Positive Intelligence®) und ist perfekt geeignet, um in der Mittagspause frische Energie und neue Perspektiven zu tanken.

Lernziele:

- Sie verstehen die neurologischen Hintergründe von Stress und mentaler Blockade.
- Sie lernen Ihre persönlichen Haupt-Saboteure (z.B. den Perfektionisten, den Kontrolleur) kennen.
- Sie beherrschen eine Technik (PQ-Reps), um sich innerhalb von Sekunden selbst zu regulieren und zu beruhigen.
- Sie nehmen konkrete Strategien mit, um Konflikte und Herausforderungen lösungsorientierter anzugehen.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Teams und Mitarbeitende, die im stressigen Arbeitsalltag einen kühlen Kopf bewahren wollen und Interesse an Persönlichkeitsentwicklung mit wissenschaftlichem Fundament haben.

Technik

<input checked="" type="checkbox"/> Die meisten Plattformen	<input checked="" type="checkbox"/> Mobile Phone	<input checked="" type="checkbox"/> PC
<input checked="" type="checkbox"/> Android	<input checked="" type="checkbox"/> IOS	<input checked="" type="checkbox"/> Windows
<input checked="" type="checkbox"/> Linux	<input checked="" type="checkbox"/> MacOS	<input checked="" type="checkbox"/> Zoom
<input type="checkbox"/> MS Teams	<input type="checkbox"/> Cisco WebEx	<input type="checkbox"/> EventMobi
<input type="checkbox"/> Google Meet	<input type="checkbox"/> Hopin	<input type="checkbox"/> Plazz
<input type="checkbox"/> Wonder	<input type="checkbox"/> Download notwendig	<input checked="" type="checkbox"/> Download nicht notwendig

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Online-Event

Mentale Fitness: Raus aus der Stressfalle

Wie Sie innere Saboteure stoppen und in herausfordernden Situationen gelassen & handlungsfähig bleiben.

Service

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation | <input type="checkbox"/> mit Moderator |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support |
| <input type="checkbox"/> mit Support | <input type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

Interaktion

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level | <input checked="" type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level |
| <input type="checkbox"/> jeder für sich | <input type="checkbox"/> in Teams | <input type="checkbox"/> alle zusammen |

Empfohlene Browser

Die Angaben beziehen sich auf die jeweils aktuellste Version des Browsers. Frühere Versionen können ebenfalls funktionsfähig sein. Wir empfehlen, das vorher mit dem Anbieter abzustimmen.

- | | | |
|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Apple Safari | <input type="checkbox"/> Brave | <input checked="" type="checkbox"/> Google Chrome |
| <input type="checkbox"/> Microsoft Edge | <input checked="" type="checkbox"/> Microsoft Internet Explorer | <input checked="" type="checkbox"/> Mozilla Firefox |
| <input type="checkbox"/> Opera | <input type="checkbox"/> Tor Browser | <input type="checkbox"/> Vivaldi |

Wichtige Hinweise

Format: Dieser Vortrag ist als interaktives „Lunch & Learn“ konzipiert, kann aber auch als längerer Workshop gebucht werden mit Breakout Sessions zu den einzelnen Saboteuren.

Teilnehmerzahl: Es können auch größere Gruppen teilnehmen, die Einzelsession bleiben jedoch auf 12 Teilnehmer beschränkt.

Ort: Als Online-Webinar weltweit oder im Großraum München (in Ihren Räumlichkeiten) gegen Vergütung der Fahrtkosten und -zeiten

Technik: Für Präsenzveranstaltungen wird ein Beamer/Screen benötigt.

Leistungen inkl.

- **Saboteur Assessment**
Als besonderes Extra erhalten alle Teilnehmenden auf Wunsch Zugang zum offiziellen Saboteur-Assessment inklusive einer kurzen Auswertungshilfe im Nachgang. So kann jeder individuell weiterarbeiten.

Zusatzleistungen

- **Upgrade: Das 6-Wochen Mental Fitness Programm (Positive Intelligence®)**
Das neurowissenschaftlich basierte "Bootcamp" überschreibt alte Muster und fördert Leistung, Wohlbefinden & Beziehungsqualität im Team. App-begleitete Übungen, wöchentliche Video-Sessions und Gruppen-Coaching stärken die neuen mentalen Muskeln dauerhaft. Attraktive Staffelpreise für Firmen-Kohorten.
Preis: 990,00 € p.P. zzgl. MwSt
- **Deep Dive: Individuelles 1:1 Coaching & Mentoring**
Individuelle Vertiefung im geschützten Rahmen für maximale Wirksamkeit. Wir arbeiten gezielt an Ihren persönlichen Saboteuren und transferieren die Tools direkt in Ihren spezifischen (Führungs-)Alltag. Buchen Sie ergänzend stundenweise Einzelcoachings für sich oder Ihre Key-Player.
Preis: 225,00 € p.P. zzgl. MwSt

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Mentale Fitness: Raus aus der Stressfalle

Wie Sie innere Saboteure stoppen und in herausfordernden Situationen gelassen & handlungsfähig bleiben.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0530383



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.