



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Mentaltechniken – Mit positivem Denken zu mehr Erfolg und Wohlbefinden

Produktnummer

2026-41224F

Termin

16.06.2026

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Erfolg beginnt im Kopf und mentale Stärke ist dabei ein entscheidender Faktor. Wer hinderliche Gedankenmuster erkennt und durch förderliche Einstellungen ersetzt, gewinnt an Klarheit, Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit. Gerade in anspruchsvollen beruflichen Situationen hilft es, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und die eigene mentale Energie gezielt zu nutzen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie innere Blockaden lösen, positive Denkstrategien entwickeln und Ihre mentale Ausrichtung aktiv gestalten. Mit praktischen Techniken zur Visualisierung, zur Veränderung von Glaubenssätzen und zur Stärkung Ihrer Intuition stärken Sie Ihre innere Haltung. Für mehr Gelassenheit, Entscheidungskraft und beruflichen Erfolg.

Inhalte

- Warum und wie funktionieren positives Denken und Mentaltechniken?
- Kopf, Herz, Bauch, Intuition und wie sie zusammenwirken
- Konzentration auf das Wesentliche
- Den Gedankenlärm reduzieren, nur wie?
- Die besten Imaginationstechniken zur Erreichung von Zielen, Visualisierung, Affirmation
- Einstellungen und Glaubenssätze als mentale Prägungen, die man verändern kann
- Wie sieht erfolgreiches Entscheidungsverhalten aus?

Dozierende

Barbara Oddie

Veranstalter

Ort

Online

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

