



Infoveranstaltung

8 Wochen Mental-Training

Lija Schneider

Stift & Zettel

was mach ich hier eigentlich

Willkommen

Im Mental Gym

Lija Schneider

- Coachings & Trainings.
- Background: musizieren, nähen, filmen, malen, schreiben...
- 2018 Ausbildung zum Systemischen Coach.
- 6 Jahre Berufserfahrung als Coach bei verschiedenen Bildungsträgern, Privatpersonen und Unternehmen.



Ziel heute: Infoveranstaltung

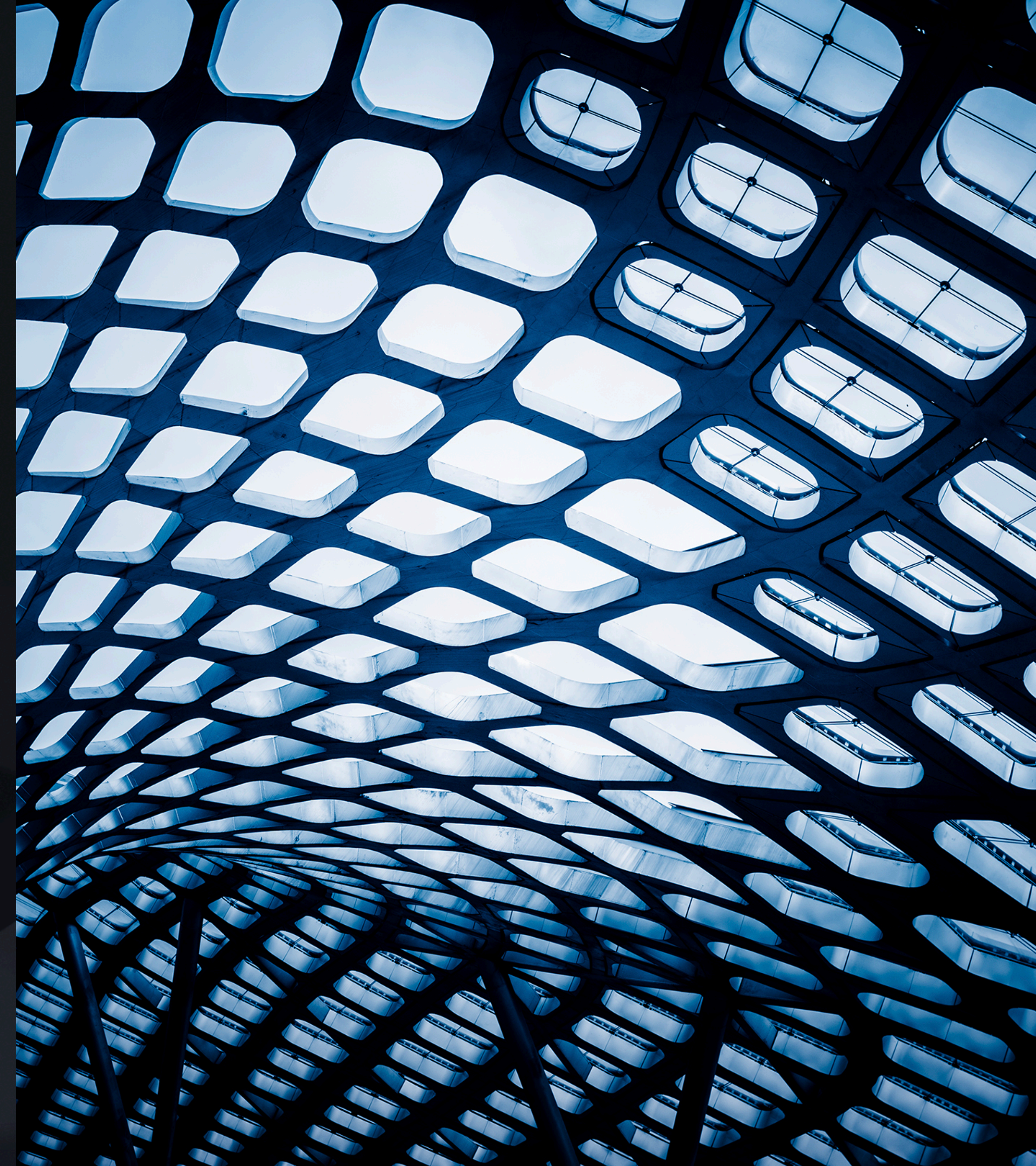
Agenda: Begriffe klären / Fragen & Antworten

- Was ist systemisch
- Vom Systemischen zum Mental Gym
- Was ist ein Mental Gym
- Ziel der nächsten 8 Wochen
- Trainingsplan
- Rahmenplan
- Fragen & Antworten

Systemisch?

Was ist das

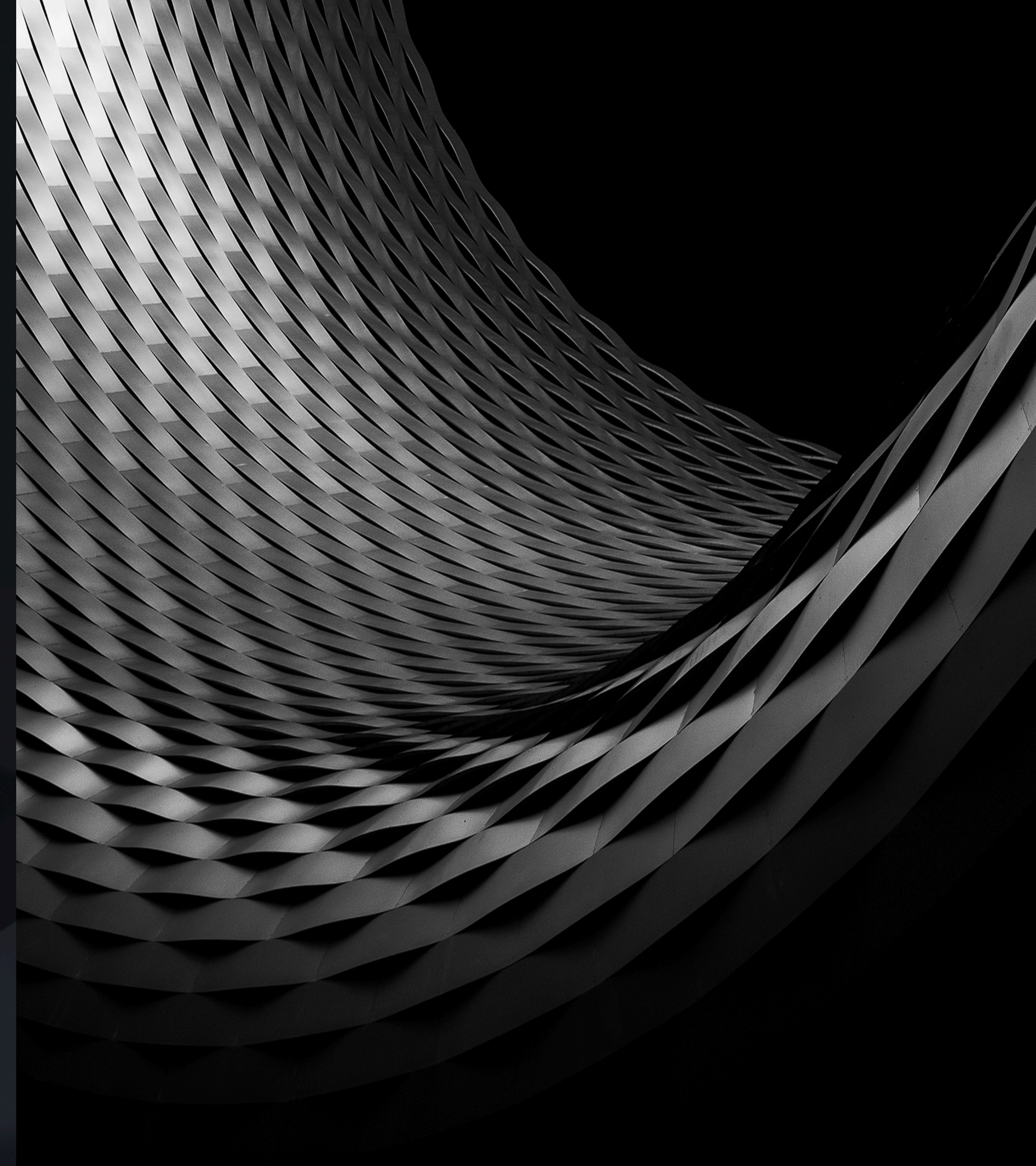
- Vertrauen ins System, ist eine Haltung.
- Der Mensch ist nicht isoliert zu betrachten, sondern als eigenständiges System eines komplexen Systems in einem noch komplexeren System...
- So ist Perspektivwechsel möglich für persönliche oder berufliche Lösungen.
- Durch das Systemgefüge sind ungewöhnliche Herangehensweisen möglich.
- Ressourcen können besser aktiviert werden, um neue Perspektiven zu entwickeln.



Vom Systemischen

Zum Mental Gym

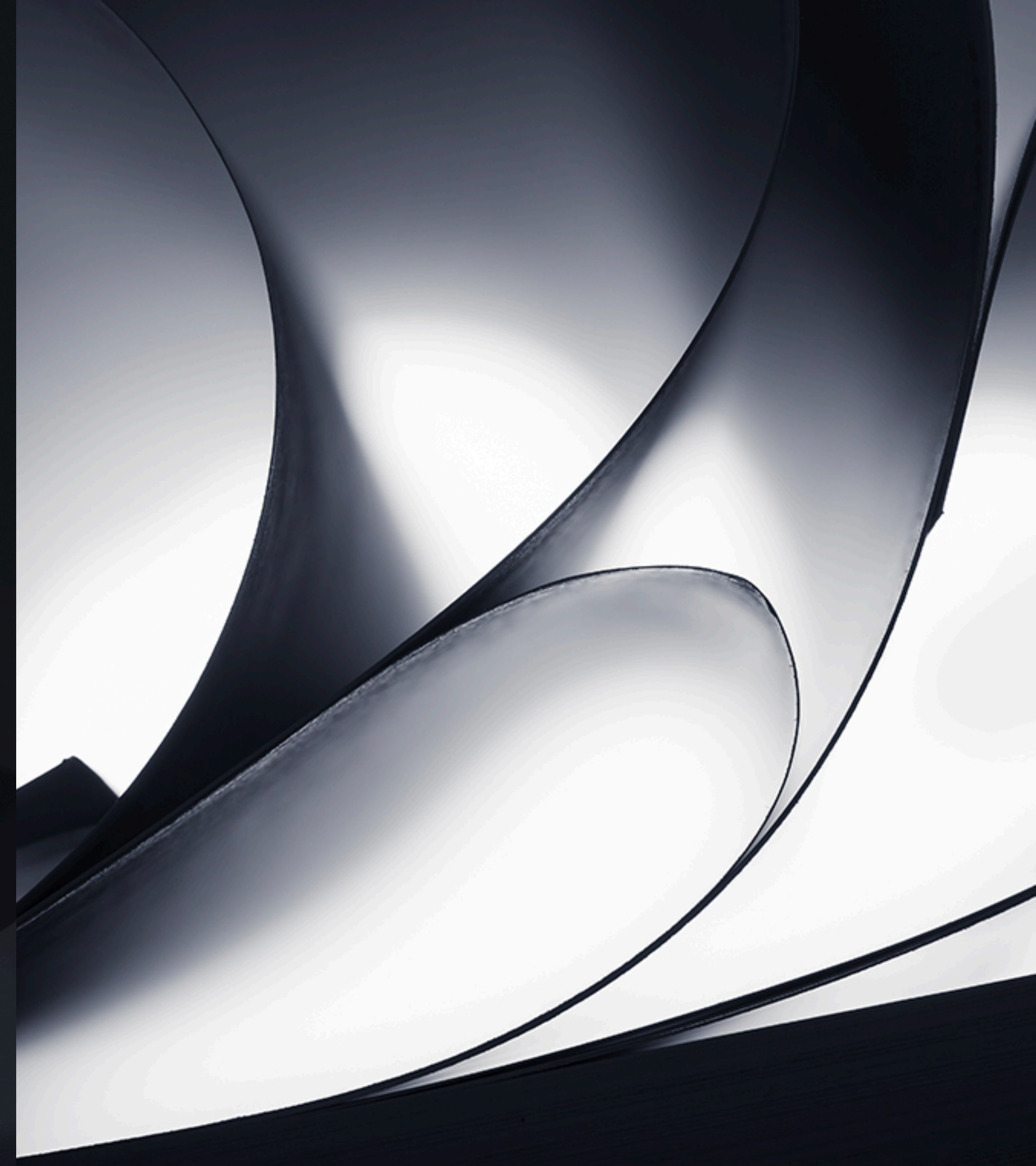
- Wenn wir alle miteinander verbunden sind, bedingen wir uns gegenseitig.
- Liegt doch der Gedanke nahe, dass es jedem auf der Welt gut gehen soll, sogar meinem „Feind“.
- Ein Mental Gym könnte dazu beitragen, dass jeder die Verantwortung für sich übernimmt und damit insgesamt zu einer besseren Welt beiträgt.



Mental Gym?

Wassn das

- Ein Fitnesszentrum für Deine Mentalkraft.
- Gehirn ist elastisch und formbar das nennt man Neuroplastizität.
- Muskeln und Gehirne sind trainierbar.
- Bereiche für Glück und Zufriedenheit vergrößern sich durch Meditation.
- Reduziert Stress und fokussiert Dich.

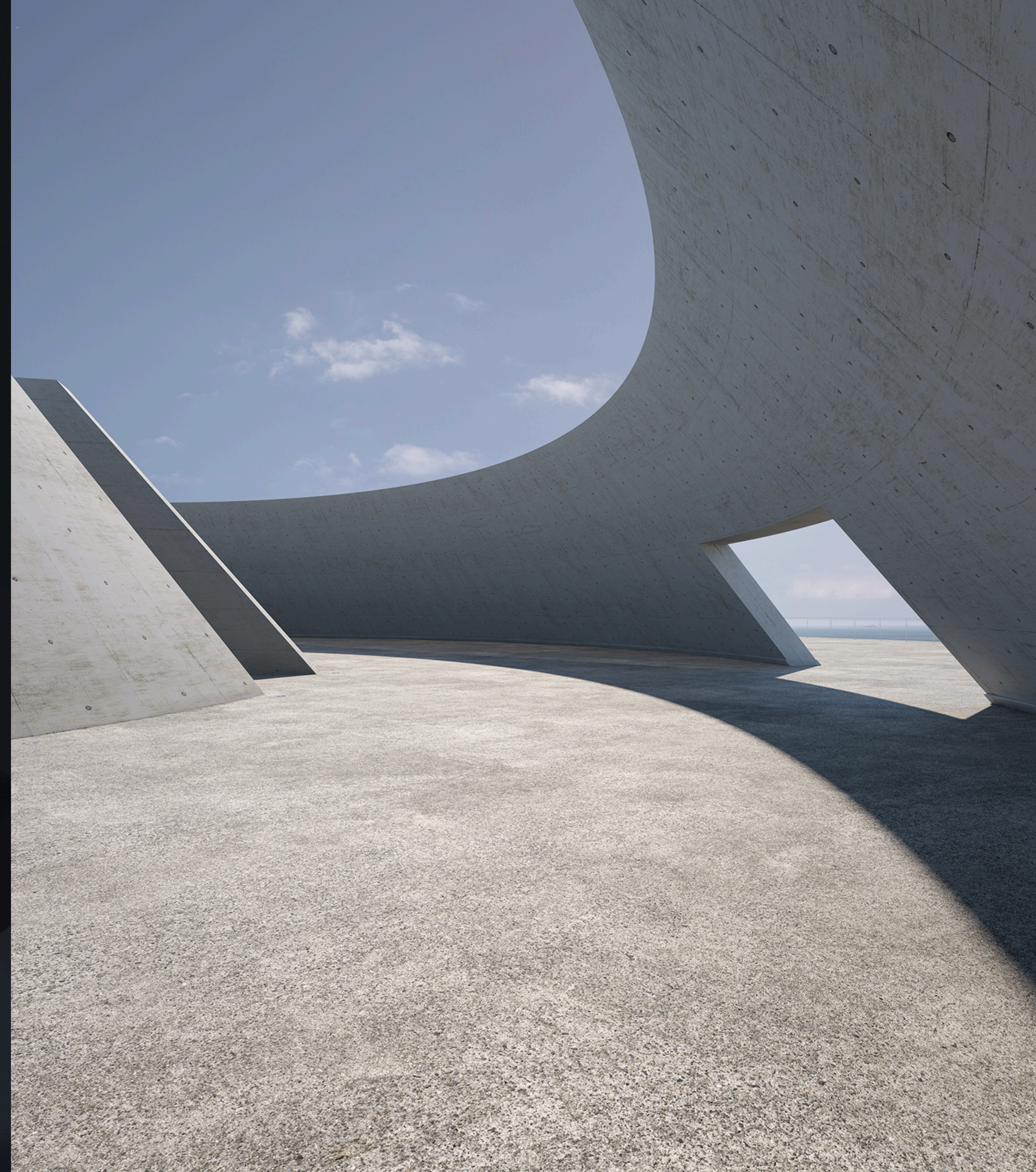


Ziel

der nächsten 8 Wochen

Stress runter und Fokus rauf:

- **Bewusstsein aktivieren**
- Selbstheilung starten
- Werte klären
- Entscheidungen schärfen
- Energie zurückholen
- Freude aktivieren
- Routinen bauen
- Mentale Power leben



Trainingsplan

für die nächsten 8 Wochen

Woche 1: **Fundament - Bewusstsein aktivieren**

Lerne, deinen Geist zu schärfen und den Fokus auf das Wesentliche zu setzen.

Woche 2: **Stress brechen - Selbstheilung starten**

Brich Stressmuster auf und starte deine innere Regeneration.

Woche 3: **Innere Stabilität - Werte finden**

Entdecke, was dich wirklich trägt, und baue darauf auf.

Woche 4: **Mentale Klarheit - Entscheidungen schärfen.**

Triff kluge, mutige Entscheidungen mit Kopf und Herz.

Woche 5: **Selbstheilung II - Energie zurückholen**

Hole dir deine Kraft zurück und löse alte Blockaden.

Woche 6: **Freude aktivieren - Perspektive ändern**

Finde neue Leichtigkeit und richte deinen Blick nach vorn.

Woche 7: **Stabilität II - Routinen bauen**

Verankere deine Fortschritte mit starken Gewohnheiten.

Woche 8: **Integration - Mental Power leben**

Setze alles zusammen und starte durch - mental fit fürs Leben.

Fragen & Antworten

Welche Fragen sind unbeantwortet geblieben?

Welche Fragen sind entstanden?

Schreib mir: mental-gym@kostbarkeit-lebenszeit.de

8 Wochen Training im Mental Gym

Woche 1: Fundament - Bewusstsein aktivieren

Kontakt: mental-gym@kostbarkeit-lebenszeit.de