

ZielFokus – Die Kunst, Willenskraft zu entfalten und Ziele zu erreichen

Im Rahmen des Seminars erhalten Sie grundlegendes Wissen zu den Themen Willenskraft, Zielerreichung und Etablierung von Routinen. Sie definieren und formulieren Ihre konkreten persönlichen Ziele.

Das Vorgehen ist mehrschrittig: Gemeinsam erarbeiten wir zunächst, wie Sie Ziele klar und smart definieren. Im nächsten Schritt legen Sie fest, wie Sie Ihr Ziel sicher verfolgen und langfristig als Routine oder Gewohnheit in den Alltag integrieren. Dabei erhalten Sie hilfreiche Einblicke in die Funktionsweise unseres Gehirns und welche neurobiologischen Grundlagen hinter Verhaltensänderungen stecken. Praktische Tipps, motivierende Übungen und unterstützende Werkzeuge helfen Ihnen, nachhaltige positive Veränderungen zu etablieren und aufrechtzuerhalten. Die strukturierte Vorgehensweise hilft Ihnen, dieses Wissen für Ihre Ziele konstruktiv zu nutzen.

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Neurologische Grundlagen**
Wir beleuchten die neurologischen Aspekte von Verhaltensänderungen und erklären die Unterschiede sowie die Wechselwirkungen von Motivation und Willenskraft.
- **Werte und Selbstbild**
Wir klären die Rolle der persönlichen Werte und des Selbstbildes sowie deren Einfluss auf Ihre Motivation und Willenskraft.
- **Reflexionsphasen**
In diesen Phasen setzen sich die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Motivations- und Verhaltensmustern auseinander, sowohl auf bewusster als auch auf unbewusster Ebene.
- **Praktische Anwendung**
Sie lernen Ihre Ziele mit Hilfe der SMART-Formel zu konkretisieren sowie Prozess- und Ergebnisseziele zu reflektieren. Gemeinsam identifizieren wir motivationale Hürden und Stolpersteine und entwickeln Strategien zum konkreten Umgang mit diesen Herausforderungen.
- **Strategien der Willenskraft**
Wir erarbeiten konkrete Handlungsansätze und Strategien zur Steigerung der Willenskraft und überprüfen deren Umsetzung.