



**Einfach.Mehr.Erfolg. mit Master Your Mind!**  
**Dein Seminar "Selbstcoaching Mentaltechniken nach dem W.E.R.A.Prinzip®"**  
**am Dr. Ohnesorge Institut – sei auch Du dabei!**

### **Worum geht es?**

Speziell in **Leistungs- und Stresssituationen**, zur **Erreichung persönlicher und privater Ziele**, zur **Umsetzung Deiner Visionen** sowie in Führungs-, Beratungs- und Coachingsituationen ist es wichtig, Zugang zu unseren Kräften zu erhalten und unser **Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu mobilisieren**. Steigere Deine Lebens- und Berufsqualität und stärke Deine **Kreativitäts-Power** und **Motivation!** Selbstcoaching-Techniken richtig angewendet ermöglichen uns, **unter Druck, belastenden Situationen und Stress handlungsfähig** zu bleiben. Erst dann ist es möglich, richtige Entscheidungen und Lösungen zu finden.

Mit dem W.E.R.A.Prinzip® erhältst Du spannenden Einblicke in die **Funktionsweise unseres Gehirns** und wie unser eigenes Denken unsere Handlungen steuert. Zudem lernst Du Techniken, die sowohl die Selbstreflexion als auch das Selbstmanagement unterstützen. Mit vielen praktischen Übungen und Techniken.

Dieses 2-tätige Seminar dient dazu, **geeignete und lösungsorientierte Techniken** für sich selbst im praktischen Üben zu lernen und die Wirkungsweise und Funktion selbst zu erfahren, damit diese im **beruflichen wie privaten Alltag** eingesetzt werden können. Die Techniken sind auch für Führungskräfte, Coaches und Therapeuten geeignet, um diese Techniken unterstützend an die Klienten / Coachees / Mitarbeiter weitergeben zu können.

### **Wozu dienen diese Techniken und bei welchen Themen können diese eingesetzt werden?**

Die gelernten Techniken können sowohl im **privaten Umfeld** als auch im **Business Umfeld** und zur **persönlichen Weiterentwicklung** erfolgreich eingesetzt werden.

### **Mögliche Anwendungen (Auszug) sind:**

Leistungs- und Performance-Situationen, plötzlich auftretende und unvorhergesehene Ereignisse und Herausforderungen, Stressabbau und Stressmanagement, Abbau von Ängsten, Erleichterung von schwierigen Lebensumständen im privaten wie im beruflichen Umfeld, Linderung von Schlaflosigkeit und Schmerzen, Unterstützung bei der Abgewöhnung von unangenehmen Verhaltensweisen, Steigerung des Selbst-Bewusstseins, des Selbst-Vertrauens und der Selbstsicherheit, sicheres Auftreten im beruflichen Kontext, Unterstützung einer emotionalen Balance, uvm.

### **Wer profitiert von diesem Seminar?**

Das 2-tätige Seminar richtet sich an Führungskräfte, Manager, Selbstständige, Ein-Personen-Unternehmer, Coaches, Trainer, Ärzte, Juristen, Therapeuten, etc. und Personen, die sich selbst stärken und Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten.

Die erlernten Übungen und Techniken sind sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz geeignet.

## Deine Vorteile:

- Du erhältst fixfertige Schritt-für-Schritt Anleitungen für den Eigengebrauch und bei entsprechender Voraussetzung auch zur Anwendung bei Coachees, Klienten, etc.
- Du weißt, wie Du Dich in Stress- und belastenden Situationen unterstützen kannst
- Du erhältst mentale Techniken für Deine Leistungsoptimierung
- Du erkennst, wie Du plötzlich auftretende und unvorhergesehene Ereignisse und Herausforderungen meisterst und dabei gelassen bleiben kannst
- Du findest Zugang zu Deinen Ressourcen und zu Deinem tieferen Selbstwert - speziell für Leistungs- und Performance-Situationen
- Du bekommst eine umfassende Toolbox für Deinen beruflichen wie privaten Alltag
- Du erlebst und übst praktisch die Selbstcoaching-Techniken, so dass Du nach den 2 Tagen gestärkt in den Arbeits- und Berufsalltag zurückkehrst

**Ein Seminar mit AHA-Effekten – Du wirst sehen, es lohnt sich!**

## Inhalte der Ausbildung (Auszug):

In dieser Ausbildung lernst du die Grundlagen der **Selbstcoaching Mentaltechniken**, sowohl praktisch als auch mit fundiertem theoretisch-inhaltlichem Hintergrund. Der Fokus der Ausbildung liegt im Erlernen der **praktischen Anwendung**.

Einführung in das W.E.R.A.Prinzip®

- Selbstcoaching-Technik 1: Stimmungsmanagement – Selbstmotivation - Achtsamkeit
- Selbstcoaching-Technik 2: Leistungsfähigkeit und die innere Balance steigern durch die Aktivierung beider Gehirnhälften
- Selbstcoaching Mentaltechnik 3: Visualisierungs-Techniken
- Praktische Übungen
- Selbstcoaching-Technik 4: mentale Techniken für innere Stärke und Zugang zu den eigenen Fähigkeiten
- Die 5 Schritte für eine erfolgreiche Selbstorganisation
- Systemisches Selbstmanagement: Die analytische Seite des Selbst gezielt managen – innere und äußere Landkarten - Übereinstimmung von Zielen und Werten – das Konzept der Zeit  
Praktische Übungen und Mentaltechniken
- Systemische Selbstorganisation: innere Überzeugungen – Entscheidung - Wahrnehmungsbilder  
Praktische Übungen

**Deine aktuellen Daten (Datum, Seminarort, Preise, etc.):** findest Du jeweils auf unserer Homepage unter: <https://www.dr-ohnesorge-institut.com/termine-seminare-standorte/termine/> oder auf unserem gedruckten Anmeldeformular.

**Seminarzeiten:** jeweils von 09.00 – ca. 18.00 Uhr

**Voraussetzung zur Teilnahme:** keine

**Deine Investition:** CHF 950,-

Im Preis enthalten sind ein umfangreiches Skript, Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie die Lizenzkosten zur Nutzung des W.E.R.A.Prinzips®. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du das Zertifikat „Selbstcoaching Mentaltechniken nach dem W.E.R.A.Prinzip®“.

**Attraktive Frühbuchepreise sowie Firmen- und Partnerspecials: Kontaktiere uns oder besuche unsere Homepage für unsere aktuellen Specials: <https://www.dr-ohnesorge-institut.com/termine-seminare-standorte/termine/>**

**Wir freuen uns auf Dich!**

**Dieses Seminar kann auch als firmeninternes Seminar gebucht werden!**

**Hinweis:** Die gelernten Selbstcoaching Mentaltechniken können keine ärztliche Diagnose, Betreuung, Therapie, Coaching u.ä. ersetzen. Die Ausbildung und Techniken richten sich an psychisch und physisch gesunde und belastbare Personen.

**Qualitätsgarantie – Deine lizenzierten Lehrtrainer für Mentalcoaching-Techniken:**

**Dr. Doris Ohnesorge und Ingo Kaderli**

Aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung im Bereich Coaching – Life-, Business-, Führungskräfte- Sport- und Team Coaching, Durchführung von Coaching Ausbildungen und Trainings, Change-Management in Unternehmen - haben wir diese Mental- Selbstcoaching-Techniken zur professionellen Anwendung konzipiert. Dabei arbeiten wir mit einer Auswahl an Methoden, die sich in der Praxis bewährt haben und sich für das Mentalcoaching nachhaltig eignen.

**Dr. Doris Ohnesorge** ist lizenzierte Lehrtrainerin und Lehrcoach, akadem. Weiterbildnerin sowie Vizepräsidentin (für Österreich) des Europäischen Coachingverbandes (ECA), lizenzierte Trainerin und lizenzierte NLP Coaching Trainerin für NLP nach der International Society of Neuro-Linguistic Programming™, Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte, Zert. Trainer für berufsbezogenes Stressmanagement, Dipl. Systemischer Master of Coaching (ECA), Certified Instructor of Hypnosis gemäß NGH (National Guild of Hypnotists), wingwave® Lehrtrainerin, sowie TÜV-geprüft nach der ISO/IEC 17024 Personenzertifizierung. Eigene Forschungen im Bereich Wahrnehmung und Verstehen.

**Ingo Kaderli** ist Geschäftsführer des Dr. Ohnesorge Instituts, Ausbilder mit eidg. FA (SVEB 1 - 5), eidg. Dipl. Verkaufsleiter, eidg. Dipl. Marketingleiter, lizenziertes NLP Trainer nach der Society of Neuro-Linguistic Programming™, Certified Instructor of Hypnosis gemäss NGH (National Guild of Hypnotists), Dipl. Systemischer Master of Coaching (ECA), zertifizierter NLP Practitioner und NLP Master Practitioner nach der Society of NLP, zert. wingwave® Coach (ECA), zert. Magic Words-Trainer (ECA), Gewaltfreie Kommunikation, Dipl. Systemischer Master of BusinessCoaching & Training (ECA), Insights MDI® (akkreditierter und zertifizierter Partner)

Beide Lehrtrainer verfügen über langjährige Erfahrung in der Begleitung und Ausbildung von Personen, Gruppen und Teams im Bereich Coaching, psychologische Beratung, Business-, Führungskräfte- und Teamcoaching, Begleitung von Veränderung in Unternehmen.

**Besuche unser Profil unter:**

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/dr.-doris-ohnesorge.html>

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/ingo-kaderli.html>

Wir sind lizenziert und zertifiziert – dies garantiert Dir Ausbildungen auf allerhöchstem Qualitätsniveau!



**Entdecke auch Du die Kraft der Selbstcoaching Techniken und sei dabei – wir freuen uns auf Dich!**

**Jetzt einfach anmelden und buchen:**

- **E-Mail:** [office@dr-ohnesorge-institut.com](mailto:office@dr-ohnesorge-institut.com)
- **Homepage:** <https://www.dr-ohnesorge-institut.com/termine-seminare-standorte/termine/>
- **Telefon:** +41 (0) 41.763.28.39
- **Papier:** Anmeldeformular (liegt jeweils bei den Lehrgängen auf)

Bitte beachte, dass Du mit Buchung unseren AGBs und Teilnahmebedingungen sowie unseren Datenschutzbestimmungen zustimmst. Diese sind abrufbar unter:

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/impressum.html>