



## Besser umgehen mit dem inneren Richter

Erfolgsworkshop beim Wiener Mentalkongress 2016

### Ziele:

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie die praxiserprobte Methoden kennen, um mit dem inneren Richter erfolgreich umzugehen.

Häufig betonen Menschen in Selbstaussagen, starke persönliche Herabsetzungen: "Ich Idiot, das habe ich wieder mal toll vermässelt, ich bin scheinbar zu blöd, ..." Diese Selbstaussagen/Pauschalurteile helfen uns in keinsten Weise weiter auf unserem Lebensweg und schon gar nicht in unserer Entwicklung.

Die Stimme des inneren Kritikers mag durchaus sinnvoll sein, wenn es darum geht:  
+ vor einer Gefahr zu warnen / falsche Entscheidungen neu zu überdenken  
+ Chancen zu erkennen / auf etwas hin zu weisen

Ergebnisse aus der Hirnforschung bestätigen die Emotions(ent)fesselung durch innere Dialoge. Zur Gewohnheit geworden, ist die Negativspirale kaum zu stoppen. Wer immer nur die Dornen in der Hecke sieht, wird die Rosen nicht mehr erkennen. So betreiben wir Raubbau an unserer Zufriedenheit und bremsen jeden Erfolg.

Erarbeiten Sie im Workshop viele gute Möglichkeiten, Perspektiven zu wechseln und Einstellungen zu verändern und neue, Erfolg fördernde Denkweisen und Strategien zu ermöglichen.

### Inhalte:

- Die Botschaften des inneren Richters
- Negative Folgen des Dauerfeuers
- Emotionen und Wahrnehmungsprozess
- Kraftvolle und individuelle Attacken-Stopps

**Referent:** Paul Lürzer, MSc

**Dauer:** 9-16 Uhr

### Methoden:

- Vortrag, Diskussion
- Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Gruppenübungen
- Praxissimulationen

