

# Modul II

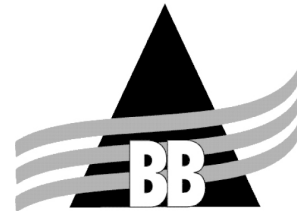
# Neue

# Lebens-

# qualität



**Brigitta Baltisberger**



Training  
Coaching  
Beratung

**Brigitta Baltisberger**

Nussbaumstrasse 1 B, CH-7205 Zizers  
081 322 58 79 / 079 233 33 07

[info@bb-mentaltraining.ch](mailto:info@bb-mentaltraining.ch)  
[www.bb-mentaltraining.ch](http://www.bb-mentaltraining.ch)

## **Module für die eigene Förderung**

Damit wir im Mentaltraining wirklich immer im Training bleiben, ist es sinnvoll und hilfreich, alle 6 – 12 Monate ein Modul zu besuchen. Die Module geben neue Motivation, die Kreativität ist wacher und die Umsetzung der Möglichkeiten im Mentaltraining wird erhöht/gefördert. Die Module können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. In jedem Modul schauen wir uns die aufgeführten Themen unter dem Aspekt an: „Wie kann ich mit Mentaltraining etwas für mich tun?“

### **Modul II – Neue Lebensqualität**

Kurz wiederholung einiger Techniken. Vertiefung des Stoffes Mentaltraining. Mentaltraining konsequent im täglichen Leben in allen erdenklichen Situationen anwenden. Es werden weitere Einsatzmöglichkeiten in Gruppendiskussionen erarbeitet und/oder aufgezeigt. Wie kann Mentaltraining einsetzen: In schwierigen Lebenssituationen um? Wie Beziehungen (aller Art) verbessern? Wie schaffen wir uns eine bessere Lebensqualität?

#### **Themen im Aufbaukurs II:**

**Abend 1:** Auffrischen einiger bekannter Techniken je nach Bedarf der Teilnehmenden. Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Ich-Stärkung – der Beginn!

**Abend 2:** Ärger. Wie entsteht Ärger, die auf Ärger reagieren und ihn auflösen? Was ist spiegeln? Zweiter Teil des Abends: Gruppenarbeit: Wie kann das Mentaltraining im Leben eingesetzt werden? Sätze und Konzepte entwerfen.

**Abend 3:** Opfer und Retter. Wie erkennen wir die Rollen? Wie können wir vom Opferbewusstsein ins Bewusstsein kommen? Wie zu mehr Wohlstand und Lebensqualität kommen.

**Abend 4:** Beziehungen verbessern. Was eine Beziehung? Wie Mentaltraining einsetzen?

**Datum:** 25. Oktober, 08. und 22. November sowie 13 Dezember 10, jeweils montags, 20.00 - 22.00 h

**Preis:** CHF 195.00 inkl. Pausengetränke, Kursdokumentation.

**Kursort:** Brigitta Baltisberger, Training – Coaching – Beratung, Zizers

**Dankeschön:** 1 CD im Wert von CHF 25.00 nach Wahl (exkl. Musik-CDs)

**Frühbucher:** CHF 180.00 bei Anmeldung während eines besuchten Moduls

**Abmeldung:** Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn CHF 50.00, Umtriebsentschädigung, bei Abmeldung bis 1 Tag 50 % der Seminarkosten, Nichterscheinen 100 % der Seminarkosten