



Trainingsprogramm für ein selbstbestimmtes Leben.

Das bringt´s:

- Sie erhöhen Ihre Lebensqualität durch positive, nachhaltige Veränderungen.
- Sie wissen Ihre Potentiale zu erkennen und zu nutzen.
- Sie definieren neu, was für Sie möglich ist.
- Sie sind nicht fremdbestimmt, sondern steuern sich selbstbestimmt in die Richtung, die Sie wollen.
- Sie steigern Ihr Vertrauen in sich und das Leben.
- Sie können hinderliche, mechanische Denk- und Verhaltensgewohnheiten auflösen.
- Sie bringen spezielle und wertvolle Einsichten dauerhaft in Ihr Leben.
- Sie steigern Ihre Bewusstheit und erhöhen damit Ihre Wahlmöglichkeiten.
- Sie lernen Ihre Selbstheilungskräfte besser zu verstehen und zu nutzen.

Zum Thema

Die Entscheidung und die Fähigkeit, sich bewusst zu entwickeln wird immer mehr zur Prämisse, sein Leben erfüllt und ganzheitlich erfolgreich zu gestalten.

Nur wer seine eigenen Einstellungen und Haltungen in Bezug auf sich, die anderen und das Leben immer wieder reflektiert und sich permanent darin bestärkt "*den Weg des übenden Meisters*" zu gehen, steigert damit seine Selbst-Wirksamkeit und ermächtigt sich zunehmend selbst, seine Potentiale zu entfalten und zu nutzen. Ein selbstbestimmtes Leben bedeutet weniger Stress, Ärger, Zweifel, Ängste, Frust und Ohnmachtsgefühle und führt zu mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude.

Ziel

Entfaltung von Potentialen ist das Ergebnis von kontinuierlich angewandtem Wissen. In diesem Training lernen Sie spezielle Methoden und Strategien Ihre Erkenntnisse und gewünschten Einstellungen nachhaltig im Gehirn zu verankern. Damit steigern Sie sowohl das Niveau Ihres persönlichen Ausdrucks, als auch das Ausmaß, in dem Sie Ihr Leben genießen. Ihre so erworbene Fähigkeit des mental-emotionalen Selbst-Coachings steigert Ihre Resilienz und unterstützt Sie dabei, ihre Persönlichkeit im Einklang zu Ihren Zielen zu entwickeln.

**Vom erfolgreichen Umgang mit sich selbst-
die Persönlichkeit macht den Unterschied.**

Dank einer positiven Grundstimmung gelingt Ihnen vieles wie von selbst. Ihr Selbstwertgefühl ist nicht ausnahmslos von äußeren Erfolgen abhängig, sondern definiert sich auch über das "Innere Spiel."

Inhalte

- Unerschütterlichkeit – eine Lebenskunst.
- Wie funktioniert bewusstes "Inner Coaching"?
- Ein "not-wendiger" Paradigmenwechsel:
Eine neue Definition von Erfolg.
- Steigerung von Effektivität und Gelassenheit.
- Methoden zur Befreiung mentaler Blockaden.
- Wirkungsvolle Ziele- und Visionstechnik.
- Von Ohn-macht zur Eigen-macht in 5 Schritten.
- Mental-emotionale Methoden zur Verbesserung der Gesundheit.

Günther Payr



Nach langjährigen Erfolgen im Vertrieb entschied ich mich für Ausbildungen zum Coach, Trainer und psychologischen Berater.

Mein interdisziplinärer Hintergrund hat mir dabei geholfen, innere Begrenzungen zu erkennen und mich davon zu befreien.

Die Entwicklung mentaler Stärke und die Fähigkeit ein positives Selbstgefühl möglichst unabhängig von äußeren Umständen erzeugen und aufrechterhalten zu können, steht im Mittelpunkt meiner Tätigkeit.

Im wirtschaftlichen Kontext arbeite ich seit vielen Jahren als Trainer und Coach von Führungskräften vieler Unternehmen wie BAWAG, Volksbank, Siemens, Baxter, Nokia, Ericsson, Novartis, Zürich Versicherung u.a. im Zuge von Firmenseminaren bzw. im Rahmen von Arbeitsstiftungen. Schwerpunkte sind Stressmanagement, Resilienz, Selbstmotivation, Burn-Out Prävention und Karrierecoaching.

Ich bin als psychologischer Berater und Coach in eigener Praxis in Wien und Zillingtal bei Eisenstadt tätig.

- Diplomausbildung zum Psychologischen Berater, Coach und Trainer.
- Gelistet im Expertenpool für Stressmanagement und Burnout-Prävention (WKO).
- Gelistet im Expertenpool für Supervision (WKO).
- 3-jährige Ausbildung in der Philosophie und Praxis *des Selbst-Entwicklers*® bei Jens Corssen, Diplom-Psychologe und Verhaltenstherapeut.
- Seit 20 Jahren laufende Ausbildungen mit den Schwerpunkten kognitive Verhaltenspsychologie (Jens Corssen, Landmark Forum), Achtsamkeit und Quantenpsychologie, NLP, NAK (Anthony Robbins Master University London), Geisteswissenschaften und Neuropsychologie (Dr. Joe Dispenza, Bruce H. Lipton).

Weitere Informationen: www.guentherpayr.at

Seminar

Dieses Seminar-Training besteht aus Storytelling, Selbstreflexion, Diskussionen und Übungen.

Verstehen ist oft nur der Trostpreis.

Sie erarbeiten sich Methoden und Techniken um sich selbst erfolgreich und nachhaltig zu coachen. Visualisierungs- und Entspannungstechniken unterstützen die Wirksamkeit der Methoden.

Sie erhalten ein Set von speziellen Merksätzen und lernen, wie Sie diese effektiv im täglichen Leben einsetzen können.

Termine und Teilnahmegebühr www.guentherpayr.at

Hintergrund

Die Fähigkeit der bewussten Selbst-Beobachtung hilft einen Schritt zurückzutreten und sich selbst und anderen gegenüber eine nicht bewertende, akzeptierende Grundhaltung als Ausgangspunkt für eine positive Veränderung zu schaffen.

Vom Wissen zum Wollen. Vom Wollen zum Tun.

Zum Einsatz kommen die neuesten Erkenntnisse und Methoden der kognitiven Verhaltenspsychologie, Neurowissenschaften und Quantenpsychologie.

Im Fokus

Achtsamkeit und Resilienz

- "Der Weg des übenden Meisters."
- Die selbstbestimmte Wertehierarchie.
- Sinn, Glück und Zufriedenheit.
- Die Kosten von Klagen und Jammern.
- Achtsamkeit als Schlüssel zu privatem und beruflichem Erfolg.

Bewusstheit und Eigenmacht

- Zum Boss im Kopf werden - die Macht des inneren Beobachters.
- Transformation des "inneren Leidwesens."
- Vom Opfer zum Macher.
- Die Kraft der Kontextänderung.
- Der gewinnbringende Umgang mit Niederlagen, Ungerechtigkeit, Sorgen und Gefühlen wie Angst, Ärger und Frust.

Disziplin und Selbstvertrauen

- Wie Sie das "innere Spiel" gewinnen.
- Ziele und Visionen als Hormone des Mutes.
- Wie Sie die große Kraft des Unterbewusstseins nutzen, um Ihre Ziele zu manifestieren.
- Wie Sie Ihre Komfortzone schrittweise verlassen.
- Wie Sie die Angst vor Abweisung reduzieren.
- Der Wert von Anstrengung.

Darum geht's:

Mit Hilfe dieses Trainingsprogramms erarbeiten Sie eine Einstellung zu sich, den anderen und dem Leben, die Sie befähigt auf der Achterbahn des Lebens inspiriert, selbstbestimmt und erfolgreich unterwegs zu sein.

Bewusstseinsentwicklung:

Gezielte Nutzung Ihrer Ressourcen und Erweiterung Ihrer Potentiale.

Neuroplastizität:

"Ich entwickle mein Gehirn." versus "Ich muss besser werden."

Transformation:

So werden Sie zu der Person, die in Resonanz mit Ihren Wünschen geht.

Umsetzung:

Sie erhalten Instrumente, die Ihnen helfen, Ihre Einsichten nachhaltig zu verankern.