

## Führst du eigentlich SELBSTGESPRÄCHE?

### Wusstest du ...

- dass Selbstgespräche eine starke und nachhaltige Auswirkung auf deine Gefühle und dein Verhalten hat?
- dass unsere eigenen Worte, unser Denken und Handeln prägen?
- dass du deine Gefühle und Emotionen durch deine eigenen Gedanken verändern kannst?
- dass du mit deinen eigenen Worten eine Kommunikation zum positiven Erleben steuern kannst?
- dass du, durch das Erkennen deiner Gedanken und Worte ein achtsames (Selbst)Gespräch führen kannst?
- dass du dich, mit deinen eigenen Worten, deine Motivation und deinen Antrieb fördern kannst?
- dass du dadurch deine Ziele erfolgreicher und nachhaltiger erreichen kannst und dadurch mehr Lebensqualität spürst?



---

## Die Macht meiner Worte

Der Mensch ist sich selbst der häufigste Gesprächspartner. Menschen, die sogenannte Selbstgespräche führen, haben starke und nachhaltige Auswirkungen auf ihre Gefühle und Verhalten. Worte prägen unser Denken und Handeln. Sie sind ein mächtiges Werkzeug für dein seelisches Wohlbefinden. Wie gelingt mir eine achtsame Kommunikation? Wie können Worte, auch bei meinem Gegenüber, wirken?



**Ziel:** In diesem Workshop lernst du die besonderen Vorteile und den richtigen Umgang mit den eigenen Worten und die Vorgehensweise einer achtsamen Kommunikation kennen. Du erlernst auch die praktische Umsetzung mit passenden Techniken aus dem Mentalcoaching und der Positiven Psychologie für positive Gedanken und Worte, gute Gefühle, erfolgreiche Handlungsabsichten und eine wertschätzende Kommunikation.

**Termin:** Freitag, 17. April 2020

**Ort:** 6700 Bludenz, Klarenbrunnstraße 12, Innovationszentrum Bludenz, 2. Stock – gratis Parkplätze

**Zeit:** 14:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** 90 EUR pro Person und Workshop

inkl. Workshop-Unterlagen, Impulse aus Mentalcoaching, Getränke und Snacks, alltagstaugliche, wirkungsvolle und nachhaltige Techniken aus Mentaltraining und der Positiven Psychologie – für Beruf und Alltag

**Anmeldung:** per E-mail an [office@burtscher-coaching.at](mailto:office@burtscher-coaching.at) oder telefonisch +43 (0) 650 66 11 267

**Moderation:** Nicole Burtscher, Akademischer Mentalcoach & Dipl. Lebens- und Sozialberaterin