

# Karriere-Studio

Entdecke *Dein Leben!*  
by Holger Weber



## Essentials

Kompetenztrainings für Ihr persönliches Wachstum

[www.karriere-studio.de](http://www.karriere-studio.de)

# Essentials

## Es|sen|tials

Grundlagen, Nützliches, Lebensnotwendiges



Wir leben in einer schnelllebigen Welt mit einer so noch nie dagewesenen Fülle an digitalen Möglichkeiten der Kommunikation und Vernetzung. Unser Alltag wird immer mehr von „smarten“ Geräten und Anwendungen beherrscht, die uns das Leben einfacher, bequemer und uns so zufriedener machen sollen.

Doch das Gegenteil ist der Fall. Viele erdrückt die Kommunikation auf mehreren Kanälen parallel, gleichzeitig und rund um die Uhr. Das Einprasseln und sofortige Verarbeiten von unzähligen, meist belanglosen Informationen verhindern einen zufriedenstellenden, erfüllten Tagesablauf. Viele Personen empfinden ein Gefühl des Nicht-ausgefüllt- und Fremdbestimmt-Seins. Die Folgen sind spürbar und zahlreich: Unzufriedenheit, innere Unruhe, Angstzustände, Überforderung, etc.

Um die Herausforderungen dieser Welt des „Multi-fachen“ zu meistern, sind mehr denn je Kompetenzen für das Führen eines selbstbestimmten, zielgerichteten Lebens gefragt. Wegen ihrer Bedeutung haben wir diesen Kompetenzen eine eigene Trainingsreihe gewidmet, wir nennen sie unsere **Essentials**.

## Zu den **Essentials** zählen wir:

- Selbstverantwortung
- Willenskraft
- Selbstmanagement
- Konzentration
- Selbstbewusstsein
- Überzeugungskraft

Eine Trennlinie zwischen Privat und Beruf gibt es bei den **Essentials** nicht. Sie sind gleichermaßen wichtig und von elementarer Bedeutung für die persönliche Weiterentwicklung und Zufriedenheit.

In unserer **Essentials**-Trainingsreihe haben wir jeder Kompetenz ein eigenes Modul gewidmet.

Für Ihr persönliches Training können Sie die Module entsprechend Ihrer Bedürfnisse individuell zusammenstellen. Dabei können Sie alleine trainieren oder zusammen mit Gleichgesinnten in einer Gruppe.

Teilen Sie uns Ihre Trainingswünsche mit! Gerne unterbreiten wir Ihnen ein unverbindliches Angebot über den möglichen Ablauf, die Durchführung und den Kosten Ihres persönlichen Trainings.

# Selbst- verantwortung

## Selbst|ver|ant|wor|tung

für das eigene Tun und Unterlassen einstehen  
und die Konsequenzen dafür tragen



© contrastwerkstatt - Fotolia.com



## Wer sollte trainieren?

Trifft eine oder auch mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- Sie tun Dinge, weil Sie müssen, und nicht, weil Sie wollen
- Sie geben immer wieder Ziele auf
- Sie lassen häufiger „die Dinge schleifen“
- Sie geben Verantwortung gerne an andere ab
- Sie handeln nicht, auch wenn es an der Zeit wäre
- Sie geben anderen Personen / Umständen die Schuld für Ihr Scheitern
- Sie sind unzufrieden mit sich und Ihren Lebensumständen



## Trainingsinhalte

Die Verantwortung für Ihre Erfolge, aber auch Misserfolge, trägt niemand anders als Sie selbst. Im Training identifizieren Sie die Dinge, die Ihnen wichtig sind und die Sie wirklich tun wollen. Sie lernen Mittel und Wege kennen, wie Sie Ihre Ziele erreichen können.



## Ihr Wachstumspotential

**Nach dem Training werden Sie**

- ✓ Dinge, die Sie davon abhalten könnten, Ihre Ziele zu erreichen, besser erkennen und abwehren
- ✓ Ihr Leben wieder selbst-bestimmt leben
- ✓ Klarheit erlangen, welche Dinge Sie wirklich tun wollen – und welche nicht
- ✓ Eine andere Einstellung den Dingen gegenüber haben, die Sie nicht tun möchten
- ✓ Keine Ausreden und Ausflüchte mehr suchen
- ✓ Aktiv Ihre Zukunft gestalten

# Willens- kraft

## Willens|kraft

innere Kraft, die es Ihnen ermöglicht, Entscheidungen zu treffen und sie umzusetzen. Sie gibt Ihnen die Kraft, Maßnahmen zu ergreifen und Aufgaben und Pläne durchzuführen, trotz innerer Widerstände, Unbequemlichkeit, Trägheit oder Schwierigkeiten.

© Sergey Nivens - Fotolia.com



## Wer sollte trainieren?

Triff eine oder auch mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- Sie schaffen es einfach nicht unliebsame Angewohnheiten abzulegen
- Ihre guten Vorsätze zu Neujahr halten nicht lange an
- Sie ärgern sich über sich selbst, weil Sie wieder „schwach geworden“ sind
- Sie nehmen Dinge, die Sie sich vorgenommen haben, nicht oder nur zögerlich in Angriff
- Sie greifen statt zum Obst zu den Süßigkeiten, obwohl Sie „eigentlich versuchen“ gesund zu leben

## Trainingsinhalte

Im Training erfahren Sie, welche Faktoren die Willenskraft positiv (wie negativ) beeinflussen und wie Sie Ihre Willenskraft dauerhaft steigern können.

## Ihr Wachstumspotential

Nach dem Training werden Sie

- ✓ Ihre Willenskraft steigern können
- ✓ Feinde Ihrer Willenskraft erkennen und überwinden
- ✓ Klarheit über Ihre wahren Motive gewinnen
- ✓ Unliebsamen Lastern erfolgreich den Kampf ansagen
- ✓ Versuchungen erfolgreich widerstehen
- ✓ Das Obst den Süßigkeiten vorziehen
- ✓ Wissen, was Schoko-Bons und Marshmallows gemeinsam haben

# Selbst- management

## Selbst|ma|nagement

Fähigkeiten, Fertigkeiten und Techniken, die Zielfindung, Planung, effektives Handeln, sowie das Zeitmanagement einer Person betreffen



## Wer sollte trainieren?

Trifft eine oder auch mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- Sie fühlen sich von Ihren täglichen Aufgaben überfordert
- Sie schaffen es nicht, Prioritäten im Alltag zu setzen
- Sie leiden unter Antriebslosigkeit oder ständiger innerer Unruhe
- Sie vergessen oder verdrängen immer wieder Termine bzw. Aufgaben
- Sie meinen, Ihr Tag müsste 25 Stunden haben
- Sie versuchen mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen
- Sie haben am Ende des Tages das Gefühl nichts erledigt zu haben

## Trainingsinhalte

Im Training lernen Sie Techniken und Methoden anzuwenden, wie Sie Ihre Vorhaben und Aufgaben strukturieren, organisieren und so zuverlässig bewältigen können.

## Ihr Wachstumspotential

Nach dem Training werden Sie

- ✓ Ihre Zeit und Termine effektiv und strukturiert planen
- ✓ Sich nicht mehr zu viel auf einmal vornehmen
- ✓ Aufgaben in eine sinnvolle Reihenfolge bringen
- ✓ Ihre Zeit primär für nutzbringende Aktivitäten einsetzen und weniger Ihrer Zeit vergeuden
- ✓ Zeitdiebe erfolgreich eliminieren
- ✓ Sich weniger fremdbestimmt fühlen
- ✓ Ausgeglichener und weniger gestresst sein

# Konzen- tration

## Kon|zen|tra|ti|on

hoher Grad der Aufmerksamkeit und geistigen Anspannung, die einen längeren Zeitraum ohne Ablenkung auf eine bestimmte Tätigkeit gerichtet ist

© vectorfusionart - Fotolia.com



## Wer sollte trainieren?

Trifft eine oder auch mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- Sie lassen sich sehr leicht ablenken
- Sie werden häufig unterbrochen
- Sie brechen Aufgaben immer wieder vorzeitig ab
- Sie haben Schwierigkeiten „bei der Sache“ zu bleiben
- Sie brauchen viel länger als nötig für bestimmte Tätigkeiten
- Sie springen immer wieder zwischen Aufgaben hin und her
- Sie versuchen sich im „Multi-Tasking“



## Trainingsinhalte

Im Training lernen Sie die Bedeutung der Konzentration kennen. Sie kommen Konzentrationskillern und deren negativen Folgen auf die Schliche. Sie lernen Techniken und Methoden kennen, wie Sie zukünftig Konzentration erzeugen, Ablenkungen den Kampf ansagen und Ihre Produktivität steigern können.



## Ihr Wachstumspotential

**Nach dem Training werden Sie**

- ✓ Für Ablenkungen weniger empfänglich sein
- ✓ Länger „bei der Sache“ bleiben
- ✓ Sich voll und ganz in Tätigkeiten vertiefen können, die viel Aufmerksamkeit erfordern
- ✓ Ihre Aufgaben erfolgreich zum Abschluss bringen
- ✓ Sich auch in Stresssituationen besser konzentrieren können
- ✓ Wieder häufiger das Gefühl verspüren „im Flow“ zu sein
- ✓ Vom Multi- zum Mono-Tasker

# Selbst- bewusstsein

## Selbst|be|wusst|sein

das Überzeugt sein von seinen Fähigkeiten, von seinem Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt



## Wer sollte trainieren?

Triff eine oder auch mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- Sie fühlen sich Neuem gegenüber unwohl
- Sie kommen in Verlegenheit, wenn Sie gelobt werden oder ein Kompliment erhalten
- Sie beschweren sich nicht, auch wenn es etwas zu bemängeln gibt
- Sie haben Schwierigkeiten sich durchzusetzen
- Sie lassen sich leicht wieder umstimmen
- Sie tun sich schwer, auch einmal „Nein“ zu sagen
- Sie fühlen sich insgeheim von anderen Personen ausgenutzt

## Trainingsinhalte

Im Training erfahren Sie, was einen selbstbewussten Auftritt ausmacht. Sie lernen Techniken kennen und anzuwenden, wie Sie selbstbewusst auf andere wirken werden, und wie Sie sich nicht mehr so einfach von anderen einnehmen lassen.

## Ihr Wachstumspotential

Nach dem Training werden Sie

- ✓ Viel selbstsicherer auftreten
- ✓ Selbstbewusstsein durch Ihre Kommunikation und Körpersprache zum Ausdruck bringen
- ✓ Es nicht mehr allen recht machen wollen
- ✓ Sich über ein Lob oder Komplimente freuen
- ✓ Neuen Situationen gegenüber aufgeschlossen sein
- ✓ Nicht mehr so einfach nachgeben
- ✓ Sich besser und ausgeglichener fühlen

# Über- zeugungskraft

## Über|zeu|gung|kraft

Fähigkeit, andere Menschen für ein Anliegen, eine Idee etc. zu begeistern



© WavbreakMediaMicro - Fotolia.com



## Wer sollte trainieren?

Trifft eine oder auch mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu?

- Sie finden nicht immer die passenden Argumente
- Sie können andere Personen nicht von Ihrem Standpunkt überzeugen
- Sie bekommen nicht, was Sie möchten
- Sie haben Schwierigkeiten, Ihre Argumente in eine Struktur zu bringen
- Sie unterliegen, auch wenn die besseren Argumente auf Ihrer Seite waren
- Sie ziehen in Verhandlungen häufig den „Kürzeren“
- Sie versuchen Situationen, in denen Sie überzeugen müssen, systematisch zu vermeiden

## Trainingsinhalte

Im Training lernen Sie die Überzeugungskunst kennen und einzusetzen. Sie erfahren, welche Methoden und Techniken Sie einsetzen können, damit andere das tun, was Sie von Ihnen wollen.

## Ihr Wachstumspotential

Nach dem Training werden Sie

- ✓ Ihre Argumente gezielt vorbringen
- ✓ Andere mit Ihrer Argumentation überzeugen
- ✓ Psychologische Komponenten für das Vorbringen Ihrer Argumente beachten
- ✓ Erkennen, wenn andere Personen versuchen Sie zu beeinflussen
- ✓ Schon mit Bedacht die Vorbereitung Ihrer Argumentation planen
- ✓ Ein Timing für das Vorbringen Ihrer Argumente entwickeln
- ✓ „Dinge an den Mann oder die Frau bringen“ können

# Karriere-Studio

*Entdecke Dein Leben!*  
by Holger Weber

**Karriere-Studio Holger Weber**

Goethestraße 16

63834 Sulzbach

Telefon: 0 60 28 – 80 79 62

Telefax: 0 60 28 – 80 79 63

E-Mail: [essentials@karriere-studio.de](mailto:essentials@karriere-studio.de)

[www.karriere-studio.de](http://www.karriere-studio.de)