



DAS  
ORIGINAL MIT  
BERNHARD  
MOESTL

DIE KRAFT DES DENKENS II

Nimm dir den **Druck!**

- » Fr, 10.05.2019 in Feldkirch (A)
- » Sa, 11.05.2019 in Dornbirn (A)
- » Fr, 17.05.2019 in Langenhagen (D)
- » Sa, 18.05.2019 in Wien (A)

## Das Seminar

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, in ihrem eigenen Leben nur mehr Zuschauer zu sein. Doch gleichgültig, wie schnell der Wandel auch vorangehen mag: Veränderung muss entweder selbst gestaltet oder ertragen werden. Wer nicht selbst weiß, was er will, muss tun, was andere von ihm verlangen.

Doch Selbstbewusstsein auch in stressigen Situationen lässt sich genauso lernen wie die persönliche Meinung vor allgemeine Ansichten zu stellen und sich auch dort zu vertrauen, wo es einmal nicht so gut läuft.

## Ihr Nutzen

- Sie hören auf, sich selbst Druck zu machen
- Sie lernen, Veränderungen selbst zu gestalten statt sie zu ertragen
- Sie verringern Ihren persönlichen Stress und erhöhen Ihre Lebensqualität
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein

## Ihr Referent



Bernhard Moestl ist Fotografenmeister, Bestseller-Autor, international tätiger Vortragsredner und Business-Consultant. In Büchern, Vorträgen, Seminaren und Beratungen macht er seit Jahrhunderten erfolgreiche fernöstliche Denkansätze für westlichen Führungserfolg nutzbar. [www.bernhardmoestl.com](http://www.bernhardmoestl.com)

## Inhaltliche Schwerpunkte

### DIE URSACHEN ERKENNEN

- Verstehen, wie Druck entsteht
- Selbstbild und Fremdbild
- Die eigene Motivation erkennen
- Innerer und äußerer Druck
- Energieräuber
- Umgang mit sich selbst
- Überzogene Erwartungen

### DIE EIGENE MITTE FINDEN

- Meditations- und Zentrierungstechniken
- Gedankenhygiene
- Das Denken verändern

### DENKEN UND HANDELN AUS DER EIGENEN MITTE

- Loslassen lernen
- Stresspunkte erkennen und ausschalten
- Sich durchsetzen lernen

### AUTHENTISCH LEBEN UND HANDELN

- Sich selbst definieren
- Die innere Kraft
- Problemfeld „Gefallen wollen“
- Auf sich selbst achten
- Die eigene Wirkung auf andere

### DURCHSETZUNGSKRAFT ERLANGEN

- Bedürfnisse richtig definieren und kampflös durchsetzen
- Sich wichtig nehmen
- Nein sagen lernen

## Sie haben **Fragen?**

Marianne Mohatschek berät sie gerne  
unter (+43) 650 950 53 63.

## Auf einen **Blick**

**SEMINAR** **Die Kraft des Denkens II -**  
Nimm dir den Druck!

**TERMINE & ORTE** Fr, **10.05.2019** in Feldkirch (A)  
Sa, **11.05.2019** in Dornbirn (A)  
Fr, **17.05.2019** in Langenhagen (D)  
Sa, **18.05.2019** in Wien (A)

**UHRZEIT** 09:00 - 17:00 Uhr

**KOSTEN** **EUR 390,-** inkl. MwSt. für  
Seminarteilnahme und Teilnahmezertifikat

**VERANSTALTER** bfi Vorarlberg  
Brainworx Europe SRL

**ANMELDUNG** Marianne Mohatschek  
(+43) 650 950 53 63  
office@moestl.com  
**[www.bernhardmoestl.com/seminare](http://www.bernhardmoestl.com/seminare)**