

# Hummeldenken - Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund

## Zielgruppe:

Interessierte Frauen und Männer, die eine Verbesserung ihrer beruflichen und persönlichen Lebensqualität erfahren wollen.

## Inhalt:

Wir alle kennen das, wir setzen uns neue Ziele und wollen etwas in unserem Leben verändern. Erst gehen wir mit voller Energie heran und dann, nach kurzer Zeit, verlässt uns der Antrieb zum Handeln. Der „innere Schweinehund“ macht sich bemerkbar. Wir benutzen Ausreden, damit wir in unsere bekannte Bequemlichkeitszone zurückgehen können.

„WIE aber kommen wir aus dieser sogenannten „Komfortzone“ wieder heraus? Sie zu überwinden ist Ziel dieses Vortrags/Seminars.






Aktivieren wir uns wie die Hummel!

Wer immer nur denkt oder sagt „Ich kann das nicht!“, oder „Ich schaffe das nicht“, setzt sich nur selbst unnötige Grenzen. Denken Sie an die Hummel, sie hat eine Flügelfläche von 0,7 Quadratzentimetern, bei 1,2 Gramm Gewicht.

Nach den aerodynamischen Gesetzen, die im Windkanal zu beweisen sind, kann die Hummel nicht fliegen.

Die Hummel weiß das nicht, sie fliegt einfach! Nach dem Motto: „Ich schaffe es!“

## Ziele:

-  Den „inneren Schweinehund“ überwinden.
-  Hummeldenken anwenden.
-  Das Selbstwertgefühl stärken.
-  Den Antrieb zum Handeln stärken.
-  Den Motivator „Wille und Ausdauer“ aktivieren.

## Methodik:

Wahlweise als Vortrag oder Seminar  
Diskussion & Teilnehmer Aktivitäten

## Medien:

Overhead - Flipchart - Seminarunterlagen