



# «MentalPower

## Überlegungen

- Was kann ich tun, um psychisch und physisch stark zu sein?
- Wie kann ich mich schnell erholen?
- Wie kann ich mich entspannen?
- Wie finde ich meine Ruhe und Stille?
- Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?
- Wie kann ich mich motivieren?
- Wie werde ich leistungsfähiger?
- Wie vorgehen, um positiv denken zu können?
- Wie kann ich mit Veränderungen umgehen?
- Was kann ich tun, um meine mentale Stärke zu optimieren?

*Nur mentalstarke Menschen sind motiviert, leistungsfähig, konkurrenzfähig, erfolgreich – und gesund!*

## Gruppencoaching

### Idee

- Agieren besser als reagieren
- Das eigene „ICH“ nicht vernachlässigen
- Ruhe und Stille finden – sich entspannen
- Spass besser als Stress
- Motivation besser als Demotivation
- Time-out statt Burn-out
- Work-Life-Balance

### Zielsetzungen

#### Die Teilnehmenden

- Erkennen die Wichtigkeit vom „Mentalen Training“
- Erleben und trainieren von mindestens zehn mentalen Techniken
- Steigern ihre Konzentration
- Bekommen Ideen, um ihre Motivation, Zufriedenheit und Kreativität zu optimieren

### Inhalte

#### Grundlagen

- Was – Warum – Wie:
  - Was ist „Mentales Training“?
  - Warum „Mentales Training“?
  - Wie gehe ich beim Training vor?
- Balance und Harmonie durch „Mentales Training“
- Motivation – Selbstmotivation – Motivationshilfen

#### Praktische Übungen

- Elemente und Übungen: Entspannung – Atem – Konzentration – Visualisierung – Affirmation – Bewegung
- Mein persönliches Programm (Z-Training-Methode)
- Das Erfolgsdreieck
- Transfer und Konsequenzen

8 Phasen à 90 Minuten

**November 2015**

05.11.15; 19.11.15; 26.11.15

**Dezember 2015**

03.12.15; 10.12.15; 17.12.15



**Januar 2016**  
07.01.16; 14.01.16

(Alle Phasen jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr)

Gruppengrösse 2 bis 6 Personen

Ort Villa Sutter und Alfred Sutter Park  
Murgtalstrasse 2  
9542 Münchwilen/TG

(Anfahrt: siehe [www.villa-sutter.ch](http://www.villa-sutter.ch) „Kontakt&Anfahrt“)

Kosten SFR 150.--; pro Person; pro Phase à 90 Minuten  
(Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung und Dokumentationen)

Coach



Patrick Zwicky

Motivations- und Mentaltrainer  
Z-Training und Partner  
([www.ztraining.ch](http://www.ztraining.ch))

Anmeldungen

Telefon: 052 366 48 58

eMail: [pzwicky@ztraining.ch](mailto:pzwicky@ztraining.ch)



Wir wünschen Ihnen bereits  
**viel Erfolg!**