

Referat: Ziele erreichen und die Kraft der Körpersprache im Business nutzen

Referent: Mark Schelbert, Geschäftsführer schelbert-mindcoaching und Trainer für psychische Stärke, Sportwissenschaftler, Dipl. Mentaltrainer und wingwave-Coach, ehemaliger Handballprofi

In der heutigen Zeit ist der Ausdruck „Zielerreichung“ allgegenwärtig, die Umsetzung in die Realität stellt sich häufig als schwierig dar. Um zu wissen, wie Ziele gesetzt werden können, ist ein Grundverständnis der Gedankenmuster sowie des Gehirns unabdingbar. Dieses Grundverständnis hilft Ziele zu fokussieren und steigert den Willen und den Einsatz zur Zielerreichung automatisch. Durch den Willen entwickelt sich der Glaube, dieses Ziel erreichen zu können. Dies wirkt sich wiederum auf die emotionale Stimmung aus. Nur ein Ziel erreichen zu wollen reicht nie. Es braucht immer auch den Glauben, es schaffen zu können. Durch diese Kombination von Wille und Glaube entsteht eine Entschlossenheit und innere Überzeugung, durch welche das Ziel erreicht wird. Jeder erfolgreiche Athlet, jede grosse Führungskraft oder öffentliche Person hat diese Entschlossenheit in sich und dies macht den entscheidenden Unterschied aus. Es sind nicht die individuellen Fähigkeiten, die bestimmen, wie weit ein Mensch in seinem Leben kommt sondern die innere Einstellung und das Denken.

Der Fachausdruck für Körpersprache ist „nonverbale Kommunikation“ - Kommunikation ohne gesprochene Worte. Kommunikation, welche ausschliesslich über Mimik, Gestik, Körperhaltung und Kleidung stattfindet. Jeder Mensch wendet die nonverbale Kommunikation an – er stellt sich in einer bestimmten Art und Weise hin, setzt sich alleine in eine Ecke oder zeigt auf etwas. Häufig jedoch läuft diese Art der Kommunikation unbewusst ab.

In meinem Referat gehe ich auf dieses Unbewusstsein ein und Sie lernen die Körpersprache bei sich selbst sowie bei anderen zu lesen und einzusetzen. Dieses Wissen ist für den Erfolg im Geschäftsleben von enormer Bedeutung, denn die Körpersprache erzeugt nicht nur eine Wirkung im Aussen, sondern bestimmt auch, welche Hormone der Körper ausschüttet werden. Dieses Grundwissen über die Körpersprache als unbewusste Kommunikationsform werden Sie nach dem Referat anwenden können.

Die im Referat gewonnen Erkenntnisse werden Sie sofort umsetzen können und zusammen mit der Willenskraft, der inneren Einstellung und der Körpersprache werden Sie Ihre geschäftlichen und persönlichen Ziele erreichen.

1. Gehirn:

- ✓ Wie funktioniert das Gehirn?
- ✓ Was ist ein Gedanke?
- ✓ Was sind Gedankenmuster und wie wirken sie sich auf das Verhalten aus?
- ✓ Zusammenarbeit zwischen der rechten und linken Hirnhälften.

2. Ziele:

- ✓ Was sind Ziele?
- ✓ Der Nutzen von Zielen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.
- ✓ Auswirkungen von Zielen auf das Unternehmen.

3. Fokus:

- ✓ Die Kraft des Willens nutzen, um sein Ziel zu erreichen.
- ✓ Mit dem richtigen Fokus die Einstellung zu einem Ziel ändern.
- ✓ Durch innere Einstellung kann der Fokus auf das gesetzt werden, was das Ziel ist.

4. Glauben:

- ✓ Die Emotionen bestimmen, ob ein Ziel als hemmend oder fördernd wahrgenommen wird.
- ✓ Wie sich die emotionale Energie über den Körper bemerkbar macht.
- ✓ Emotionale Energie ist der Glaube sein Ziel zu erreichen.

5. Entschlossenheit:

- ✓ Wie die Entschlossenheit als Schlüssel für den Erfolg wirkt.
- ✓ Die Kombination von Wille und Glaube, sein Ziel zu erreichen.

6. Körpersprache:

- ✓ Entstehung und wissenschaftliche Hintergründe.
- ✓ Wie die nonverbale Kommunikation uns ständig begleitet?
- ✓ Wie sich die Körpersprache auf unser Gegenüber auswirkt?
- ✓ Bedeutung der Körpersprache für jeden Einzelnen.
- ✓ Nutzen der Körpersprache für sich selbst und das Umfeld.

Vita / Werdegang / Ausbildungen von Mark Schelbert

Mit vier Jahren fing ich an Handball zu spielen. Meine Jugend war geprägt von dieser und anderen Sportarten, doch das Handballspielen stand stets im Fokus. 24 Jahre lang war ich dieser Sportart verfallen. Neun Jahre lang war ich Profi-Handballer. Neben dem Spitzensport absolvierte ich an der Universität Basel ein Studium in Sportwissenschaften (Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation), welches ich 2012 mit dem Bachelor abschloss. Im Sommer 2014 trat ich vom Spitzensport zurück und entschloss mich meiner Leidenschaft, dem Training der Psyche, zu widmen.

Dieser Berufswechsel ermöglicht mir, mich verstärkt den Themen psychische Stärke, Stressbewältigung, Körpersprache, Verhaltens- und Denkmuster, etc. zu widmen. Meine Ausbildungen als Trainer und Coach habe ich abgeschlossen, dennoch bilde ich mich weiter, weil es immer neue Erkenntnisse in diesen Bereichen gibt.

Ein Thema welches mich ebenfalls seit dem Studium nicht mehr loslässt, ist die Tatsache, dass es immer wieder Athleten gibt, welche im Training absolute Topleistungen zeigen, aber im Wettkampf wie der Hase vor der Schlange stehen. Ich habe während meiner Karriere selbst erlebt, wie viele Spitzensportler das Training der psychischen Fähigkeiten verdrängt haben. Sie wollen es nicht wahrhaben, dass es nebst einem physischen Training auch eines psychischen Trainings bedarf.

Wie ich bereits beschrieben habe, steckt hinter jedem Denkmuster ein Gefühl. Dieses Gefühl kann uns blockieren, hemmen, erstarren lassen und uns sogar daran hindern unser volles Potential abzurufen. Ob unter Druck Topleistungen abgerufen werden können oder nicht, hängt davon ab, wie jemand mit dem Druck/ Stress umgeht. Gelangt der Druck zu einem, löst er Hektik und Nervosität aus und man verliert die Übersicht. Belässt man den Druck im Aussen und vertraut auf seine Fähigkeiten, findet man Lösungen und ist automatisch erfolgreicher.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, ist das A und O im Leben. Durch das Training der Psyche wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Wer mehr Vertrauen hat, ist selbstbewusster und wer selbstbewusster ist, ist leistungsfähiger.

Durch die Veränderung von Denkmustern können Gefühle gelebt werden und dadurch entsteht mehr Lebensqualität. Wer mehr Lebensqualität hat, hat mehr Vertrauen, wer mehr Vertrauen hat, ist selbstbewusster.

Mein Ziel ist es, den Menschen das Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten zurückzugeben und sie somit zum Erfolg zu führen.

Sie sind an diesem Vortrag interessiert?

Dann füllen Sie einfach das unten stehende Formular aus und senden es mir per Post oder direkt per E-Mail zurück. Oder schreiben Sie mir direkt auf meiner Seite www.schelbert-mindcoaching.com/kontakt eine Nachricht.

Anmeldeformular:

* = notwendige Felder

Ihr Wunschdatum:
Firma:
Vorname:*
Name:*
Strasse & Hausnummer:*
PLZ, Ort:*
E-Mail:*
Telefon:
Datum, Unterschrift:*

Schicken Sie Ihr Anmeldeformular entweder per Post an die unten stehende Adresse oder per Mail an info@schelbert-mindcoaching.com

schelbert-mindcoaching – Mark Schelbert
Obere Vorstadt 23 in CH-5000 Aarau

Ich werde mich dann schnellst möglich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Ihr Mark Schelbert
Trainer für psychische Stärke und Dipl. Mentalcoach