



BRIDGEHOUSE  
MACHEN

Für Menschen, die was vorhaben

Man muss nicht nur wissen,  
man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe (Deutscher Dichter, 1749 – 1832)

# Seminarziel

## Wenn's Dir nicht gefällt – mach' neu!

Wir leben in einer Welt der Möglichkeiten. Wir besitzen scheinbar unbegrenzte Freiheiten in unserer Lebensgestaltung, von denen Generationen vor uns nur träumten. Aber es sind offenbar genau diese unbegrenzten Möglichkeiten, die es vielen Menschen schwer machen, Entscheidungen zu treffen, Ideen umzusetzen oder einfach etwas Neues zu beginnen. Wo sind die Hindernisse, die uns an der Umsetzung unserer Pläne hindern? Und existieren diese Hindernisse nur in unseren Köpfen oder in der Wirklichkeit? Veränderungen angehen, Grenzen überschreiten, einen Schritt nach vorne gehen. Pläne umsetzen. Beherzt zupacken. Einfach mal machen, statt immer nur reden.

Dieses Seminar bietet frische Denkprogramme und Methoden zur Stärkung von Selbstvertrauen und Aktivierung der eigenen Motivation. Gewinnen Sie die MACHT über Ihr Eigenes Leben. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Umwelt nach und nach so gestalten, dass Sie darin Ihre Stärken leben. Sie motivieren sich selbst und andere. Sie werden zum Gestalter. Sie gehen begeistert in Führung.

Denn: Alles Wissen nützt nichts, wenn man nicht auch macht.

# Seminarinhalte

## Durchstarten

### **Standortbestimmung**

Wo ich gerade bin und was ich noch vorhabe

### **Motivation und Selbstverantwortung**

Psychologische Hintergründe und Denkmuster

### **Tschakkah! Du schaffst es ... nicht!**

Vom Ende der rosaroten Brille – Warum positives Denken und Selbstmotivation so häufig missverstanden werden

### **Vom Wesen des Jammerns**

Negatives Denken bei sich und anderen erkennen, bevor es Fuß fasst

### **Motivationsmuster**

Eine Inventur der inneren Antreiber

### **Floater, Sinker, Rocket**

Wie Menschen Menschen bewegen

### **Daumen hoch, Daumen runter**

Wann Pessimismus oder Optimismus jeweils angebracht oder aber gefährlich sein können

### **Ist mir doch egal!**

Vom Unterschied zwischen Gleichgültigkeit und Gelassenheit

# Seminarinhalte

## Durchstarten

### **So ein Sch ...!**

Wie Frustration entsteht

### **Leisten und Leben. Glück ist nicht gleich Glück**

Qualitäten von Glück und wie Menschen glücklicher werden (können)

### **Anstifter!**

Wie Sie aus Nein-Sagenden Mitstreitende machen

### **Wir gegen die!**

Feindbilder identifizieren und in ein partnerschaftliches Denken überführen

### **Containance!**

Praktische Gelassenheits-Übungen für den Alltag

### **Unser Spielplatz!**

Rituale und Arbeitsumfelder, die ergebnisorientierte Atmosphären fördern

### **Die 20 Stufen zum Start**

Wie aus Wünschen Ziele werden

### **Transferplanung**

Umsetzungsvereinbarungen für die Praxis

### Kommende Termine

Alle aktuellen Termine der offenen Trainings finden Sie auf unserer Website unter [www.bridgehouse.de](http://www.bridgehouse.de)

Für unternehmensinterne Trainings bieten wir Ihnen individuelle Termine an, sprechen Sie uns gerne an.

### Seminarort

Als Teilnehmer/-in sollen Sie sich voll und ganz auf das Training und sich selbst konzentrieren können. Deep Work! Deshalb wählen wir Hotels mit Raum und Ruhe. Dabei achten wir auch auf gesundes Essen und einen exzellenten Service auf Augenhöhe.

### Teilnehmer/-innen

Das Seminar richtet sich an alle, die in ihrem Leben – beruflich oder privat – etwas vorhaben. Die TeilnehmerInnen kommen erfahrungs-gemäß aus den unterschiedlichsten Unternehmen und Branchen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zehn beschränkt. So kann sich der bzw. die Trainierende bestmöglich auf die Teilnehmenden und ihre individuellen Potenziale und Lernziele fokussieren.

### Zeiten

Das Training beginnt am ersten Tag um 10.00 Uhr und endet am letzten etwa gegen 17.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen, Lunch und Dinner werden mit Ihnen und den anderen Teilnehmern vor Ort abgesprochen.

### Preis

Das zweitägige Intensivtraining kostet **1.390 €** inklusive Tagungspauschalen für Essen und Getränke. Hinzu kommt die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19%. Für ein unternehmensinternes Training gelten andere Preise. Kontaktieren Sie uns gerne für ein individuelles Angebot.

### Anmeldung

Einfach unter **+49 30 609 83 21 – 0** anrufen oder eine kurze Nachricht an [hello@bridgehouse.de](mailto:hello@bridgehouse.de) senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Da die Teilnehmerzahl an unseren offenen Trainings begrenzt ist, erfolgt eine verbindliche Bestätigung erst nach Prüfung der bereits eingegangenen Anmeldungen. Hierfür bitten wir um Verständnis.



# BRIDGEHOUSE MACHEN

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany

[www.bridgehouse.de](http://www.bridgehouse.de) | [hello@bridgehouse.de](mailto:hello@bridgehouse.de) | +49 30 609 83 21 – 0