

---

# BrainXL

## Performance mind-room

### Beratung-Training-Coaching

---

## BrainXL – Resilienztraining mit Hypnose

Resilienz, die Grundvoraussetzung für wirklichen Erfolg.

### **Beschreibung:**

Resilienz: Die Fähigkeit der wirklich erfolgreichen.

Resilienz, das Konzept der seelischen und psychischen Widerstandskraft. Die „Fähigkeit“, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Es handelt sich dabei um eine mentale Fähigkeit die besonders Menschen auszeichnet die als selbstbewusst, gelassen, leistungsfähig, humorvoll, menschlich, zuversichtlich, zielorientiert, intelligent und selbstreflektiert beschrieben werden. Anscheinend weiß dieser Typ Mensch genau worauf es ankommt im Leben. Folge dessen zeigt sich eine hohe Resilienz also nicht nur in herausfordernden Situationen, sondern auch im „normalen“ Leben.

Unser Training ist ein hoch effektives Werkzeug zur Verbesserung der mentalen Fähigkeiten die eine hohe Resilienz ausmachen. Ein personalisiertes Training, um die sieben wichtigsten Resilienzfaktoren<sup>1</sup>, Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Zielorientierung (Reaching Out) und Empathie zu stimulieren, aktivieren und trainieren.

Individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zur Stimulation der Resilienzfaktoren\*. Mit spezifischen Trainings- und Hypnosemaßnahmen kann Resilienz effektiv verbessert werden, mit dem Nutzen, dass sich Erfolgsfaktoren und Wohlbefinden verbessern. Wir orientieren uns dabei an den Resilienzfaktoren als Messgröße für den IST-Stand und einen zu erreichenden Soll-Stand.

- Revolutionäres Training, in dem die konkreten Resilienzfaktoren individuell trainiert werden.
- Unser Trainingsprogramm ist in der Lage die Resilienzfaktoren so zu trainieren damit sie dann korrekt verankert zu einem stabilen Teil der Persönlichkeit werden.
- Spezielle Methode für die Auswahl der Stimulation, Aktivierung und des Trainings individuell an jede Person angepasst.
- Hypnose als kognitiver Verstärker- und Stabilisator um Verbesserungen der Resilienzfaktoren auch dauerhafte sicherzustellen.

<sup>1</sup>Nach Reivich und Shatte

\* Resilienz ist also nicht eine stabil angeborene Eigenschaft, sondern ein lebenslang förderbarer, variabler und kontextabhängiger Prozess. Das Ergebnis nach 40 Jahren Forschung zeigte, die widerstandskräftigen Leute hatten eine geringere Todesrate, weniger chronische Erkrankungen und eine geringere Scheidungsrate. Diese resiliente Gruppe hatte eine optimistischere Lebenseinstellung, erfüllende Arbeit und gelungene Beziehungen.

### Zielsetzung:

- Schaffung der Grundvoraussetzungen für exzellente Resilienzfaktoren.
- Aktivierung der mentalen Fähigkeiten, die für eine hohe die Resilienz entscheidend sind.
- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.
- Verbesserung der kognitiven, mentalen und psychosozialen Kräfte.

### Zielgruppe:

Resilienz geht uns alle an! Insbesondere Menschen, die persönlichen Erfolg und Wohlbefinden nicht dem Zufall überlassen möchten. Personen die sich Wissen zur Resilienz aneignen und festigen möchten, damit ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kräfte gestärkt werden. Führungskräfte und PersonalentwicklerInnen, Coaches zur Erweiterung Ihrer Methodenkompetenz. Sowie Menschen mit großer Stressbelastung zur Burnout-Prophylaxe.

### Programm:

#### Resilienztraining mit Hypnose

Gruppen oder Einzeltraining (Coaching)

- **1. Dunkle Wolken – dunkle Zeiten: → Live**
  - ... trotzdem ja zum Leben sagen
  - Hypnose und Resilienztraining
  - Priming
  - Resilienz-Screening
  - Auswertung Resilienz-Screening
  - Die sieben Resilienzfaktoren<sup>1</sup>
  - Personalisierter Trainingsindex – Resilienzfaktoren
- **2. Exkurs Hypnose: → Online**
  - Einführung Hypnose
  - Das Unbewusste
  - Trance
  - Methodik
  - Praxisanwendungen

- **3. Training in Bezug auf die einzelnen Resilienzfaktore**→ **Live Gruppentraining/ Einzeltraining**
  - Trainingsindex/Trainingspiegel als Basis für Individuelles Training
  - Schwerpunkttraining Zielorientierung / Reaching – Out auf das Resilienztraining
    - Hypnose - Zielorientierung
  - Schwerpunkttraining – Emotionssteuerung
    - Hypnose – Faktoren der Emotionssteuerung
  - Schwerpunkttraining – Impulskontrolle
    - Hypnose zur Impulskontrolle
  - Schwerpunkttraining Kausalanalyse
    - Hypnose zur Kausalanalyse
  - Schwerpunkttraining - Realistischer Optimismus
    - Hypnose für Realistischen Optimismus
  - Schwerpunkttraining – Selbstwirksamkeitsüberzeugung
    - Hypnose zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung
  - Schwerpunkttraining – Empatie
    - Schwerpunkttraining – Schwerpunkttraining
      - Hypnose zur Empatie
  - Maßnahmen und Verstärker
  - Morgenroutine / Abendroutine
  - Samadi Tank - Zielerarbeit der besonderen Art /Optional
  - Aikido als Weg zu mehr Resilienz /Optional
- **4. Trainings- bzw. Coachingablauf**
  - Teil1 – 4 Stunden Live
  - Teil 2 - 1 Stunde Online
  - Teil 3 – 4 Stunden je Emotionsfaktor /Gruppe
    - 1 – 2 Stunden Einzelcoaching

## **Resilienz-Training- und Coaching:**

Für Einzelpersonen gibt es die Möglichkeit für ein spezielles Resilienz-Coaching. Es gibt offene Trainings und geschlossenen Trainings. Unternehmens spezifische Angebote erstellen wir gerne. Fragen Sie nach einem kostenlosen Erstgespräch und einem Resilienz-Screening.

Weitere Informationen 0650-261-83-35 od. [anderwelt@anderwelt.or.at](mailto:anderwelt@anderwelt.or.at)