

8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen

Einführung

Als Leiter des Instituts für Stabfechten bin ich als Stabfechttrainer in Kursen und privaten Seminaren tätig, gebe Ausbildungen zum Stabfechttrainer und Ausbildungen für Trainer Coaches, Therapeuten sowie Firmenseminare und Teambuildings. Mit einer eigens entwickelten Methode „Dynamic Solutions®“, die aus dem Stabfechten entstanden ist, gehe ich in Firmenseminare. In diesen Seminaren werden, wie im Stabfechten auch Erfahrungen gemacht und Fragen gestellt: Wie gehe ich z.B. mit Druck um? Wie kann ich in meine Mitte kommen? Wie trainiere ich meine Achtsamkeit?

Dafür habe ich mir über die Jahre Gedanken gemacht und viele Lösungen finden können, die teils auch im Stabfechten per se zu finden sind.

Ich möchte Dir jetzt gerne einige dieser Weghilfen und Lösungen in 8 Punkten zugänglich machen, die Dir sehr nützlich sein können klar, ruhig, zentriert zu sein und zu einer inneren Stärke und einer positiven Lebenshaltung beitragen können. Ich werde Dir jeden Tag einen dieser 8 Punkte zukommen lassen, den Du Dir als PDF runterladen kannst. Darin ist immer eine inhaltliche Beschreibung + eine Übung, die Du für Dich machen kannst. Sie beschränkt sich nicht auf einen Tag, sondern ist eine ständige Weghilfe auf Deinem eigenen Persönlichkeitspfad. Sehe das Angebot wie einen reichgedeckten Tisch an von dem Du dir das nehmen kannst, was Du für Dich gerade brauchst.

8 Punkte

- 1 Achte auf Deine Haltung
- 2 Ändere Deine Perspektive
- 3 Konzentriere Dich auf deine Stärken
- 4 Lenke Deine Aufmerksamkeit
- 5 Akzeptiere Deine Fehler
- 6 Übernehme die Verantwortung für Dich und Dein Handeln
- 7 Sei stolz auf Dich selbst
- 8 Achte und ehre Deine Gefühle



Viel Spaß beim Lesen und bei der Umsetzung,

Arne

Sei aufgelegt zu Lust und Scherz, Fechten verlangt ein Herz.

HANS THALHOFER, FECHTMEISTER 15. JHD.