



Mit Willenskraft zum Erfolg

Detaillierte Inhaltsübersicht des Trainings

Mit Willenskraft zum Erfolg

Module des Trainings

1/4



1. Bedeutung der Willenskraft

Wie ich meinen Willen für mich nutzen kann



2. Ziele setzen

Ziele setzen und einfach erreichen können



3. Ressourcen-erweiterung

Jeden Tag mehr Willenskraft - für jeden Tag mehr Ausdauer und Erfolg



4. Schonung der Ressource

Mit dem richtigen Tempo und Krafteinsatz dauerhaft erfolgreich sein



5. Erfolgsgewohnheiten entwickeln

Einfach mehr Erfolg



6. Willenskraft aufrecht erhalten

Energiediebe kennen und vermeiden



7. Auf Kurs bleiben

Ausdauer und Kondition entwickeln und behalten

Die gesamte Lernzeit beträgt ca. 5 Stunden ggfs. zuzüglich 45 Minuten Telefoncoaching



33 animierte
Lehrvideos (80
Minuten)



34 Seiten E-Book zum
Nachlesen



15 Transferaufgaben



1 Selbsttest



Abschlusszertifikat

1. Die Bedeutung der Willenskraft

Wie ich meinen Willen für mich nutzen kann

- Definition von „Willenskraft“
- Die Priorität von Willenskraft
- Willenskraft als Erfolgsfaktor
- Die Vorbereitung auf Erfolg
- Entwicklung von Willenskraft

2. Ziele setzen

Ziele setzen und einfach erreichen können

- Die Bedeutung von Zielen
- Die Definition smarter Ziele
- Ziele vereinbaren
- Ziele erreichen
- Ziele aufeinander aufbauen

3. Ressourcenerweiterung

Jeden Tag mehr Willenskraft - für jeden Tag mehr Ausdauer und Erfolg

- Welche Ressourcen habe ich?
- Wie nutze ich die Ressourcen heute?
- Eilig und wichtig
- Freiräume schaffen
- Stärken stärken

4. Schonung der Ressource

Mit dem richtigen Tempo und Krafteinsatz dauerhaft erfolgreich sein

- Kurz- und Langstreckenläufer
- Der bewusste Umgang mit Ressourcen
- Pause oder Schonung?
- Zeit als Ressourcenfaktor
- Erfolg als Triebfeder

5. Erfolgsgewohnheiten entwickeln

Einfach mehr Erfolg

- Was mache ich heute erfolgreich?
- Gründe für Erfolge
- Hinderungsgründe ausschalten
- Strukturen erkennen
- Erfolg bringt weiteren Erfolg

6. Willenskraft aufrecht erhalten

Energiediebe kennen und vermeiden

- Gegner meiner Willenskraft
- Meiden, was nicht unterstützt
- Einzelkämpfer oder Teamplayer
- Energiediebe lokalisieren
- Bewusster Umgang mit Energiedieben

Mit Willenskraft zum Erfolg

Detailübersicht der Module

4/4



7. Auf Kurs bleiben

Ausdauer und Kondition entwickeln und behalten

- Verantwortung für den eigenen Erfolg
- Ablenkung als Risiko
- Umgang mit Störungen
- Zeitfenster
- Zielfokussierung als Erfolgsfaktor