

# Bettina Theißen

Schauspielerin | Trainerin | Seminare



## Wege zum Ziel

Ideen in die Tat umsetzen

*„Wenn wir alle täten, wozu wir im Stande sind, würden wir uns wahrlich in Erstaunen versetzen.“ (T. Edison)*

Wege zum Ziel. Kurzstrecke oder Marathon?

Im Sport gehört dazu Technik, Kraft und Kondition, Nervenstärke, Selbstvertrauen

Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit.

Im „wirklichen Leben“ auch.

Alle oben genannten Fähigkeiten können wir trainieren und erlernen.

Wir können sie einsetzen, um eigene Ideen in die Tat umzusetzen.

Das Training beschäftigt sich mit den vielen Stationen und Hürden, die auf dem Weg vom Startschuss bis in Ziel liegen.

### Ziel:

- ❖ Selbstvertrauen, Selbstmotivation und Tatkraft zu stärken
- ❖ Grundvoraussetzungen zu schaffen, so dass im Anschluss an das Training- kleine oder große Pläne - in die Tat umgesetzt werden können.

Das Angebot wird, nach Bedarf, für die Praxis der TeilnehmerInnen verändert und ergänzt

### Methoden:

Praktische Übungen an Hand von Fallbeispielen

Transferübungen

Selbstreflexion

Kleine Theorie-Einheiten