Trainingsprogramm Mentale Stärke

Kraft im Kopf

Fleiß, Talent, Kompetenz – das sind die wichtigsten Zutaten für Erfolg. Richtig? Falsch! Mindestens genauso wichtig ist die mentale Stärke. Die gute Nachricht: Sie lässt sich trainieren.

Preview

- **Grenzen in Gedanken:**
  Wie selbsterfüllende Prophezeiungen Erfolg verhindern
- **Ich denke, also ... :**
  Wie man über sich selbst denkt
- **Schluss mit unlustig:**
  Wie der Umgang mit negativen Gedanken gelingt
- **Sich selbst gut zureden:**
  Wie Gedanken positiv beeinflusst werden können
- **Gute Gedanken und Gefühle triggern:**
  Wie frühere Erfolge dabei helfen
- **Die Unterstützung der anderen:**
  Wie das Umfeld stärkt

Den Beitrag gibt es auch zum Hören: www.managerSeminare.de/podcast.

Foto: Caia Image

Viele konnten kaum glauben, was sich im Juli 2014 im Mineirão-Stadion abspielte. Ein Tor nach dem anderen kassierte der Fünffachweltmeister und Gastgeber Brasilien im Halbfinalspiel gegen die deutsche Nationalmannschaft. Der Traum jedes Nationalteams – Weltmeister im eigenen Land zu werden – wurde mit jedem Treffer mehr und mehr in seine Einzelteile zerlegt, das Endergebnis ging als historische Niederlage in die Fußballgeschichte ein: 7:2. „Wir waren mental nicht ausreichend vorbereitet", sagte der brasilianische Nationalspieler Dante später in einem Interview über die Niederlage.

Wenn zwei Mannschaften auf ähnlich hohem Niveau gegeneinander antreten, gibt oft gibt der Kopf den Ausschlag über Erfolg oder Misserfolg. Denn die Gedanken der Spieler können den Spielverlauf erheblich beeinflussen. Wenn sie etwa mit einem guten Gefühl ins Spiel gehen, daran glauben, dass sie gewinnen, werden sie auch ihre Energie in diese Richtung lenken – sie gehen mit größerer mentaler Stärke ins Spiel. Diese ist nicht nur im Sport, sondern auch im Job oft spielentscheidend. Allerdings wird sie im Businesskontext zumeist unterschätzt. Die Folge: Statt uns mental zu stärken, rauben wir uns bei der Arbeit durch negative Gedanken mentale Kraft und sabotieren uns so sozusagen selbst.

Gedanken erzeugen selbsterfüllende Prophezeiungen

Wenn negative Gedanken die mentale Stärke schmälern, wenn positive sie vergrößern – immer hat das limbische System seine Hand im Spiel. Dieses ist ein Teil unseres Gehirns, der Emotionen und Verhalten steuert. Wir fühlen oder denken etwas, nehmen etwas wahr – und unser Unterbewusstsein bewertet es in Sekundenbruchteilen. Das limbische System reagiert unmittelbar auf diese Gedanken, indem es bestimmte Reaktionen im Körper auslöst.

Denkt eine Führungskraft zum Beispiel, dass sie eine wichtige Präsentation vergeigen könnte, dann empfängt ihr Unterbewusstsein Signale und Bilder in Richtung Scheitern. Es versteht diese Signale als Anweisungen und veranlasst entsprechende Handlungen, die das Scheitern wahrscheinlicher machen. So entstehen selbsterfüllende Prophezeiungen: Die Führungskraft erwartet etwas und sorgt so dafür, dass dieses Ergebnis eintritt.

Das Problem: Meistens erwarten wir das Schlechte. Das liegt daran, dass das Gehirn Negatives mehr beachtet als Positives, es sensibler für negative Signale ist als für positive. Ein Erbe unserer Vorfahren aus der Steinzeit – für die war es überlebenswichtig, auf potenzielle Gefahren umgehend zu reagieren, weshalb sie permanent nach solchen Ausschau hielten. Diese urtümliche Programmierung ist auch der Grund, warum es uns leichter fällt, schmerzvolle und negative Erfahrungen zu erinnern als postive. Doch das muss nicht so bleiben.

Förderliche Gedanken können wie ein Muskel trainiert werden

Die Fokussierung auf positive und förderliche Gedanken lässt sich nämlich einüben. Schließlich kann unser Gehirn lebenslang lernen. Und was es lernt, das kontrollieren wir. Das funktioniert dank der selbst gesteuerten Neuroplastizität. Der Psychiater Jeffrey M. Schwartz prägte diesen Begriff. Er besagt, dass wir unsere Aufmerksamkeit gezielt ausrichten; und dass diese Denkrichtung die Art und Weise beeinflusst, wie unser Gehirn reagiert.

Wenn wir etwas lernen, vermehren sich die Verbindungen zwischen zwei Nervenzellen. Und werden diese Verbindungen fortan regelmäßig benutzt, etwa weil wir einen bestimmten Gedanken immer wieder denken, wachsen sie – ähnlich einem Muskel, der im Fitnessstudio gezielt trainiert wird. Dies hat der Psychologe Donald Olding Hebb herausgefunden, er entdeckte die synaptische Plastizität und stellte Regeln zum Lernen in neuronalen Netzwerken auf, die sogenannten Hebb'schen Gesetze. Und eines von diesen Gesetzen besagt eben: Häufig genutzte Verbindungen werden verstärkt.

Fokussiert sich die Führungskraft also bereits während der Vorbereitung ihrer Präsentation regelmäßig auf positive Erlebnisse – etwa darauf, dass sie die Zuhörer mit ihren Argumenten überzeugt und begeistert – erhält dieser Gedanke mehr Aufmerksamkeit. Und das limbische System veranlasst entsprechend unterstützende Handlungen als Reaktion. So sorgt die Führungskraft selbst dafür, dass die guten Gedanken immer mächtiger werden und ihre Leistung am Rednerpult positiv beeinflussen. Gleichzeitig verlieren durch die Einübung des alternativen Verhaltens- und Denkmusters die einst häufig gedachten negativen Gedanken sukzessive an Einfluss. Das zweite Hebb'sche Gesetz besagt: Selten genutzte Verknüpfungen werden geschwächt oder abgebaut.

Das Gehirn auf gute Gedanken trimmen

Ein recht einfacher Weg, das Gehirn auf gute Gedanken zu trimmen, bietet die Übung „goldener Sirup", die der Neuropsychologe Rick Hanson entwickelt hat. Mehrmals am Tag wird für 30 Sekunden an positive Erfahrungen gedacht, zum Beispiel in Pausen oder kurz vor dem Einschlafen, immer dann, wenn das Gehirn besonders empfänglich ist. Dadurch werden mehr Neuronen aktiviert, die sich vernetzen. So wird die Erinnerung an etwas Gutes tiefer verankert, die

gesamte Haltung positiv beeinflusst. Und auf diese Weise programmieren wir auch unser Gehirn, künftig mehr auf positive Dinge zu achten.

Ein umfassendes Trainingsprogramm für zielführendes und unterstützendes Denken setzt allerdings anders an, sozusagen einen Schritt früher: Zunächst gilt es sich dabei nämlich bewusst zu machen, wie man über sich selbst denkt. Das gelingt, indem wir unseren Blick auf den inneren Dialog richten – denn innerlich sprechen wir ständig mit uns. Und sind dabei meist nicht unbedingt nett zu uns selbst. Die innere Stimme erinnert und kritisiert, mitunter beschimpft sie uns auch. „Ich glaube, ich bin nicht gut genug vorbereitet", „Ich weiß nicht, wie ich das überhaupt hinkriegen soll", „Ich Depp, ich hab´s wieder vermasselt" ... Negative Gedanken wie diese sorgen für Stress, Angst, Zweifel und Verspannung. Und darunter leidet die Leistung.

Entscheidend ist die Beziehung zwischen „Ich" und „Selbst"

Wie die innere Stimme zum Unterstützer wird, lässt sich bei Profi-Sportlern immer wieder beobachten; sie führen vor oder während eines Wettkampfs häufig Selbstgespräche, erteilen sich Befehle, machen sich Mut. Der Sportpädagoge W. Timothy Gallwey stellte bereits in den 1970er-Jahren fest, dass der Geist das Spielfeld ist, auf dem das tatsächliche Spiel stattfindet. Bezogen auf den inneren Dialog schlussfolgerte Gallwey, dass es ein bewusstes „Ich" und ein unbewusstes „Selbst" geben muss – also zwei unterschiedliche Bewusstseinsbereiche, die miteinander kommunizieren. Die Qualität eines Matches hänge davon ab, wie die Beziehung zwischen „Ich" und „Selbst" ist. Eine gute, unterstützende, fördernde Beziehung, ist nach Gallwey Voraussetzung für eine mental starke Persönlichkeit, für mehr Leistung und auch für mehr Gesundheit: Denn ständige negative Gedanken machen krank.

Um sich darüber klar zu werden, wie gut das eigene Ich und das eigene Selbst aufeinander zu sprechen sind, sollte man seinen inneren Dialog einmal dokumentieren. Aufschlussreich sind z.B. Gedanken in Situationen mit großer Belastung, etwa wenn eine schwierige Aufgabe gelöst wird, oder in Konflikt- und Angstsituationen; es kann auch aufschlussreich sein, sich an die letzte erfolgreiche bzw. misslungene Präsentation zu erinnern. Alle Gedanken, die einem dabei durch den Kopf gehen, werden aufgezeichnet und anschließend sortiert: in unterstützende, positive Gedanken und negative, behindernde Gedanken. Hilfreich ist es zudem, die unterstürtzenden Gedanken zusätzlich nach ihrer konkreten Wirkung zu sortieren: Wirken sie etwa eher entspannend oder eher aktivierend?

Die unterstützenden Gedanken können wir uns von nun an immer dann vorsagen, wenn wir vor einer Herausforderung oder einer wichtigen Aufgabe stehen. So lässt sich der innere Dialog kontrollieren und so gestalten, dass er uns stabilisiert und motiviert. Ein solch konstruktives Selbstgespräch sorgt außerdem dafür, dass wir im Geiste Pläne für unser Handeln entwerfen, daraus Anweisungen ableiten und so Schritt für Schritt auf die Lösung beziehungsweise den Erfolg hinarbeiten.

So lassen sich negative Gedanken auf Distanz halten

Tauchen trotzdem wieder negative Gedanken auf wie „Ich schaffe das nicht", kann diesen mit einem mehrmals hintereinander – laut oder, je nach Situation, leise – ausgesprochenem „Stopp" Paroli geboten werden. Durch die Visualisierung eines entsprechenden Symbols, etwa eines Stoppschilds, kann die Wirkung der Maßname verstärkt werden. Was ebenfalls verstärkend wirken kann: sich auf den Oberschenkel klopfen und gerade aufrichten.

Nachdem der Gedanke gestoppt wurde, können wir ihn gedanklich in Luft auflösen. Beispielsweise indem wir uns genau das bildlich vorstellen oder ihn etwa als Blatt visualisieren, das von einem Baum in einen Fluss fällt und davongetrieben wird. Anschließend gilt es, die Gedanken auf

Lesetipps

Antje Heimsoeth: Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz.
Springer Gabler, Wiesbaden 2015, 29,99 Euro.
Vorgestellt werden mentale Techniken zur Steigerung der Motivation, Konzentration, der Zielfokussierung, aber auch der geistigen Flexibilität. Zudem geben Führungskräfte, Spitzensportler und Trainer Einblicke in ihr mentales Selbstmanagement.

Denis Mourlane: Resilienz lernen. Die innere Stärke wecken.
www.managerSeminare.de/MS200AR15
Das Wort Resilienz ist im Grunde genommen ein Synonym für den Begriff mentale Stärke. Von Resilienz wird aber vor allem dann gesprochen, wenn die mentale Kraft genutzt wird, um Krisen zu meistern oder mit Rückschlägen umzugehen. Wie sich mentale Stärke in solchen Situationen konkret auszahlt und Hinweise und Übungen, wie sie sich trainieren lässt.

etwas Positives zu richten, um nicht wieder in das negative Denkmuster zurückzufallen: etwa auf die Lösung der Aufgabe, mit der man sich gerade beschäftigt, oder auf eine angenehme Erinnerung. Während solcher Visualisierungen ist es wichtig, bewusst, langsam und tief zu atmen.

Natürlich lassen sich mit solchen Übungen negative Gedanken nicht von jetzt auf gleich dauerhaft abschalten. Insbesondere in stressigen Situationen fallen wir leicht in alte Denk- und Verhaltensmuster zurück. Die Hirnforschung hat festgestellt, dass neues Denken etwa 90 Tage benötigt, um installiert zu sein. Nicht negativ zu denken und unterstützend mit sich selbst zu sprechen, bedarf neben Training also vor allem eines: Ausdauer und Geduld.

MIt positiven Affirmationen neues Denken trainieren

Einen einfachen wie effektiven Weg, neues Denken zu trainieren, bieten positive Affirmationen. Sie wirken wie Befehle auf den Körper, beeinflussen unsere Körperfunktionen, denn sie aktivieren bestimmte Bereiche im Gehirn, etwa den präfrontalen Kortex. Dass wir mithilfe von Affirmationen unser Wohlbefinden steigern können, hat der Apotheker Émile Coué im 19. Jahrhundert erkannt. Die Medizin, die er seinen Kunden gab, wirkte immer dann besser, wenn er etwas Positives über sie sagte.

Bei der Formulierung von Affirmationen gilt es, Folgendes zu beachten. Sie sollten ...

- ... positiv und bejahend formuliert sein: „Ich habe Selbstvertrauen“.
- ... leicht auszusprechen sein.
- ... in der Gegenwartsform formuliert sein.
- ... idealerweise mit dem Wort „Ich“ beginnen: „Ich bin geduldig.“
- ... insoweit auf uns zutreffen, dass wir an sie glauben können.

Gut als Affirmationen eignen sich auch Metaphern wie „Ich bin ein Fels in der Brandung“ oder „Ich bin stark und selbstbewusst wie ein Löwe“ sowie lustige, originelle und rhythmische Formulierungen: „Ich mach’s gut, denn ich bin Knut.“

Damit Affirmationen ihre positive, das Selbstbewusstsein stärkende Wirkung entfalten können, müssen sie mehrmals täglich wiederholt werden – leise oder laut. Hilfreich ist es darüber hinaus, wenn wir sie uns immer wieder vor Augen führen – etwa indem wir sie auf Post-its notieren und diese an den Badezimmerspiegel, Kühlschrank oder Wandkalender kleben, die Zettel also so platzieren, dass sich die positiven Botschaften immer wieder in Erinnerung rufen.

Eigene Erfolge erinnern

Apropos erinnern: Erinnern Sie sich, wann Sie das letzte Mal an eigene Erfolge, kleine oder große, gedacht haben? Wann Sie sich zuletzt Ihre Stärken vor Augen geführt haben? Lange her? Das liegt auch daran, dass wir unsere Aufmerksamkeit eben vor allem auf Negatives richten. Bis zu 60.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf, in der Mehrheit negative. Auch bei der Betrachtung von uns selbst neigen wir nicht dazu, die rosarote Brille aufzusetzen, im Gegenteil: Zumeist rücken wir unsere (vermeintlichen) Defizite gedanklich in den Vordergrund und schieben gleichzeitig unsere Erfolge und Stärken in den mentalen Hintergrund, weil wir sie als selbstverständlich betrachten.

Aus Erfolgserlebnissen und dem Wissen um die eigene Talente und Fähigkeiten lässt sich viel Energie ziehen. Sie im geistigen Hinterstübchen zu verstauen, bedeutet, dieses Energiereservoir ungenutzt zu lassen. Es gibt allerdings einen einfachen Weg, das Reservoir anzuzapfen, und damit die eigene mentale Stärke weiter zu vergrößern: das Führen eines Erfolgstage-

Neues Denken zu installieren dauert etwa 90 Tage, hat die Hirnforschung festgestellt.

Petra Nitschke

CD-Trainingskonzept: Trainings planen und gestalten

CD-ROM mit Trainer-Einzellizenz | 248,00 EUR
Für managerSeminare-Abonnenten: 198,00 EUR*
www.managerseminare.de/tb/tb-8017

Mithilfe zahlreicher Arbeitshilfen entwickeln Sie systematisch ein klar strukturiertes Trainingskonzept. Ziel ist es, Ihr kreatives Potenzial zu entfalten, um im Training visuell zu begeistern.
Sie erstellen für Ihre Teilnehmer Handouts im stilvollen Design.

Seit über 40 Jahren

fortbildung1.de

bildungshungrig? wissensdurstig?

Coaching – Organisationsentwicklung – Supervision
Zweijährige berufsbegleitende Weiterbildung
Kostenlose Infoveranstaltung:
Fr., 29.04.2016, 19:15 Uhr

Familien- und Wirtschaftsmediation
Berufsbegleitende Weiterbildung
Ausbilder BM® und BAFM®
Kostenlose Infoveranstaltung: Do., 25.02.2016, 19:15 Uhr

fortbildung1.de | Christian-Belser-Straße 79a | 70597 Stuttgart

Kostenloses Programmheft anfordern

Die Autorin: **Antje Heimsoeth** ist Mentalcoach und Inhaberin der Heimsoeth Academy in Rosenheim, ein Institut für Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining. Zu den Themen mentale Stärke, Motivation und Selbstführung gibt sie Seminare und hält weltweit Vorträge. Kontakt: info@antje-heimsoeth.de

Foto: Heimsoeth Academy

buches. Darin notiert werden Erfolgserlebnisse und alles, was an die eigenen Kompetenzen, Stärken und Ressourcen erinnert: das Lob des Chefs ebenso wie den gelungenen Relaunch, an dem die eigene Abteilung geschuftet hat. Aber auch vermeintliche Kleinigkeiten gehören in das Erfolgstagebuch, die Messlatte für die dort gelisteten Erfolge sollte nicht zu hoch gehängt werden.

So geführt kann ein Erfolgstagebuch etwa auch dabei helfen, längere Durststrecken zu überwinden, etwa ein kleinschrittiges Projekt, bei dem die großen Erfolge erst nach Monaten oder gar Jahren sichtbar werden. Wer die kleinen Erfolge notiert, veranschaulicht sich selbst, dass es vorangeht – das wiederum motiviert, gibt mentale Kraft. Positiver Nebeneffekt: Wer sich vornimmt, jeden Tag etwas ins Erfolgstagebuch einzutragen, der wird – bewusst oder unbewusst – dafür sorgen, dass es etwas zum Eintragen gibt. Das Tagebuch spornt also auch zu mehr Leistung an.

Unterstützung durchs Umfeld

Doch nicht nur von uns selbst, sondern auch von unserem Umfeld hängt es ab, inwieweit wir mentale Stärke entwickeln. Denn Menschen neigen dazu, ihr eigenes Denken dem ihres Umfelds anzupassen. Gegen das eigene Umfeld sozusagen anzudenken ist tatsächlich auch sehr schwierig, weil dies Widerstand erzeugt, der hin bis zum sozialen Ausschluss gehen kann.

Wenn das Denken des eigenen Umfelds negativ ausgerichtet ist, ist es mithin extrem herausfordernd, bisweilen gar unmöglich, das eigene Denken positiv auszurichten. Daher gilt: Auch wenn es weh tut, auch wenn sich Schuldgefühle melden, auch wenn einen das Gewissen plagt – manchmal ist es unvermeidlich, das Umfeld – zumindest teilweise – zu wechseln, um dem eigenen Denken eine neue, positive Richtung zu geben und mentale Kraft zu gewinnen. Konkret kann das etwa bedeuten, nicht mehr mit den dauernörgelnden Kollegen zu Mittag zu essen, sondern die Gesellschaft von jenen zu suchen, die offensichtlich mit Spaß bei der Sache sind.

Wem es gelingt, sein Denken positiv auszurichten, gewinnt Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten, Glauben an sich selbst, sein eigenes Leistungspotenzial. Man könnte sagen, er gewinnt Kraft im Kopf. Welchen Unterschied diese machen kann, bewies die deutsche Nationalmannschaft bekanntermaßen nicht nur im Halbfinale gegen Gastgeber Brasilien, sondern auch im Endspiel gegen Argentinien: „Eine Willens- und Energieleistung, die mentale Stärke gab den Ausschlag“ – so feierte eine ausländische Zeitung den Weltmeistertitel für Deutschland.

Antje Heimsoeth

Download als pdf:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/pdf/tt14.pdf

Tutorial

Mentale Stärke trainieren

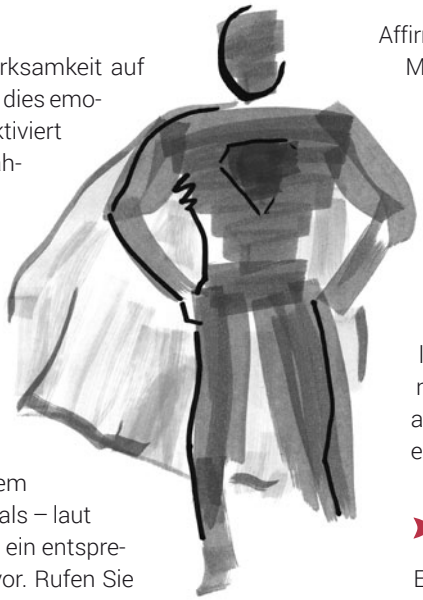
Oft ist es die mentale Stärke, die den Ausschlag für Erfolg oder Misserfolg gibt. Fünf Übungen, mit denen sie sich trainieren lässt ...

1. Goldener Sirup

Denken Sie sechs Mal täglich für eine halbe Minute an gute Erfahrungen, z.B. in Pausen, morgens nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Einschlafen, wenn das Gehirn besonders empfänglich ist. Daran anschließend stellen Sie sich goldenen Sirup vor, der in Sie hineinfließt. Entwickelt hat diese Übung der Neuropsychologe Rick Hanson.

Effekt:

Je häufiger und je intensiver die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet wird und je stimulierender dies emotional ist, desto mehr Neuronen werden aktiviert und vernetzen sich. Die positiven Erfahrungen werden tiefer verankert und beeinflussen die Haltung positiv. So wird auch Unabhängigkeit von Stimmungen anderer Personen gewonnen – man lässt sich nicht mehr so schnell emotional runterziehen.



2. Gedankenstopp

Wenn ein negativer Gedanken in ihrem Bewusstsein auftaucht, sagen Sie mehrmals – laut oder leise – „Stopp". Stellen Sie sich dazu ein entsprechendes Symbol, etwa ein Stoppschild, vor. Rufen Sie sich dann den Gedanken bildlich vor Augen und visualisieren Sie, wie er sich in Luft auflöst. Richten Sie zum Abschluss der Übung Ihre Gedanken auf etwas Positives, etwa auf die Lösung der anstehenden Aufgabe. Atmen Sie während der gesamten Übung tief ein und aus.

Effekt:

Es wird eine Distanz zu den negativen Gedanken aufgebaut. Dadurch wird Energie für die Lösung einer Aufgabe oder die Erreichung eines Zieles gewonnen.

3. Affirmationen

Formulieren Sie Ihre persönlichen Affirmationen. Diese sollten zu Ihnen passen, heißt, sich auf tatsächliche Eigenschaften von Ihnen beziehen: Affirmationen sollten immer im Präsens und positiv formuliert sein, also keine Verneinungen enthalten. Am besten beginnen Sie jede Affirmation mit dem Wort „Ich": „Ich bin geduldig." Damit Affirmationen Wirkung entfalten können, müssen sie mehrmals täglich wiederholt werden.

Effekt:

Affirmationen haben nichts mit dem „Tschaka"-Ruf von Motivationsgurus zu tun. Sie stellen vielmehr klar formulierte, konkrete, bekräftigende Anweisungen an sich selbst dar, mit denen man die eigenen Gedanken und damit auch das eigene Handeln positiv beeinflussen kann.

4. Erfolgstagebuch

Legen Sie ein Erfolgstagebuch an, in dem Sie täglich die kleinen und großen Erfolge des Tages notieren. Schreiben Sie auch alles hinein, was Sie an Ihre Kompetenzen, Stärken und Ressourcen erinnert.

Effekt:

Ein Erfolgstagebuch hilft dabei, den Blick auf die eigenen Erfolge und Stärken zu richten, die sonst schnell in Vergessenheit geraten, weil sie oft als selbstverständlich erachtet werden. Das setzt positive Gefühle frei und mobilisiert mentale Kraft.

5. Stärkendusche

Ihr Team, Ihre Familie oder Ihre Freunde bilden einen Kreis, Sie stellen sich in die Mitte. Nun benennt jeder der Umstehenden eine positive Eigenschaft, die er an Ihnen schätzt, oder eine Stärke, die er Ihnen zuschreibt.

Effekt:

Das positive Feedback tut gut, und hilft dabei, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen abzuschütteln.

Grafik: Stefanie Diers; © www.managerseminare.de

managerSeminare

Das Weiterbildungsmagazin

Abovorteile nutzen

Mehr? Hier klicken.

oder anrufen: 0228/97791-23

Weiterbildungsmessen kostenfrei besuchen

Freier Eintritt für wichtige Weiterbildungsmessen.
Beispiel Zukunft Personal, Köln

Zukunft Personal

Tageskarte:	75 EUR
Für Abonnenten:	**0 EUR**

Themendossiers kostenfrei

Flatrate-Onlinezugriff auf über 100 Themenschwerpunkte. Beispiel: Themendossier „Teamentwicklung“

Preis pro Dossier:	19,80 EUR
für Abonnenten:	**0,00 EUR**

Online-Archiv inklusive

Flatrate-Zugriff auf 2.700 Beiträge aus 25 Jahren managerSeminare.
Beispiel: „Storytelling als Führungsinstrument“

©diege_cervo/iStockphoto

Preis pro Beitrag:	5 EUR
für Abonnenten:	**0 EUR**

CD-Trainingskonzepte 50 EUR Rabatt

Mehr als 20 fertig vorbereitete Trainingsthemen mit allen Arbeitsmaterialien zur Auswahl.
Beispiel: Bewerbungsinterviews professionell durchführen

Ladenpreis:	148,- EUR
für Abonnenten:	**98,- EUR**

Petersberger Trainertage 50 EUR Rabatt

Dabei sein auf Deutschlands größtem Trainerkongress.
Beispiel: Petersberger Trainertage, 15. + 16. April 2016

Regulärer Eintritt:	448,- EUR
Abonnentenpreis:	**398,- EUR**

Flatrate auf das Heftarchiv

Flatrate-Onlinezugriff auf die vier aktuellsten Heftjahrgäng

Für Abonnenten:	**0 EUR**