

# Die Kunst der Minischritte

- wie Umsetzung gelingen kann -

## Das Training

Mit dem Wort **Training** verbinden wir Begriffe wie: höher, schneller, besser, weiter, Wiederholung, Steigerung, Anstrengung usw.

In „Die Kunst der Minischritte“ gehen wir in eine völlig andere Richtung. Wir üben es, kleine Schritte zu gehen, sogar Minischritte.

So klein, dass wir sie auch gehen können:

- wenn unsere Motivation abfällt.
- wenn uns der Alltag einholt
- bei anderen Stolperfallen

Leider wissen wir häufig nicht mehr, dass wir als Kind in ganz kleinen Schritten und häufigen, ständigen Wiederholungen gelernt haben. Aber genau das wollen wir uns im Training zunutze machen.

Wir werden entdecken, warum wir manche Vorhaben gut umsetzen können und warum es eben manchmal trotz großer Anstrengung und häufigem Neubeginn nicht funktioniert. Neurowissenschaftliche Untersuchungen bieten diesbezüglich erstaunliche Ergebnisse.

Das Training bietet die Möglichkeit anhand von einem oder zwei Ihrer Vorhaben die „Kunst der Minischritte“ einzuüben. Das heißt mit kleinen Schritten in überschaubaren Zeitabständen eben auch kleine, aber für Sie dauerhafte Umsetzungs-Erfolge erzielen.

Um das zu unterstützen stellen wir uns der Frage, welche Motive hinter dem Veränderungswunsch stehen. Sie lernen außerdem verschiedene Formen/Möglichkeiten von Anerkennung und Würdigung für sich selbst kennen und können so entdecken, was davon in Ihrem Inneren auch wirklich ankommt.

Und ihre persönlichen inneren „Stolperfallen“ und „Saboteure“?? Vielleicht werden Sie mit Ihrem „Notfallplan“ sogar die Möglichkeit finden denen zuzuhören und souveräner mit ihnen umzugehen?

Im Training gibt es Zeit für gemeinsamen Austausch und gegenseitige Unterstützung.

**Termine: 11. + 18. + 25. März 2019 jeweils 18 – 21 Uhr**

**Trainerin: Betina Schaller [www.klare-wege.de](http://www.klare-wege.de)**

**Ort: Institut Sven Krieger Schönherrstraße 8  
09113 Chemnitz**

**Kosten: 149 Euro**

**Anmeldung: [www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)**