

# Musterbrecher

ZfU International Business School



Donnerstag, 13. Juni 2024 in  
Feusisberg

In stressigen Situationen nerven oft nicht nur die anderen, auch unsere eingefahrenen Muster können den Ärger verstärken: Beim Streit mit dem Gegenüber verlassen wir wutschnaubend das Zimmer und knallen die Tür zu, statt nach einer konstruktiven Lösung zu suchen. Wenn wir kritisiert werden, ziehen wir den Kopf ein oder reagieren mit Gegenangriff. Die Aussage «Ich bin halt, wie ich bin!» bringt Sie in solchen Momenten auch nicht weiter, im Gegenteil. Und doch: Sie können entscheiden, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren. Muster zu durchbrechen ist zwar schwierig und braucht neben der Bewusstwerdung auch den Willen, neue Gewohnheiten aufzubauen.

Im Seminar lernen Sie, **wie und wann Verhaltensmuster entstehen und wie man sie gewinnbringend durchbrechen kann**. Sie erfahren, ab welchem Punkt im Leben der Mensch selber verantwortlich ist und es keine Ausreden mehr gibt. Sie werden zu neuen, positiven Überzeugungen kommen und alten Ballast abwerfen können.

**CHF 1'490.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Referenten



Dani Nieth

### Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

### Telefon bei Fragen

044 586 86 37

## Beschreibung

### Themenschwerpunkte

- Entstehung von Mustern
- Unwörter und Glaubenssätze
- Motivation und Motivierung
- Vorsätze fassen und Entscheidungen treffen
- Diskusstypen: Was geht, was nicht?
- Verhaltensmodelle: Was genau nervt?
- Reframing: Der Gewinn des Verlusts
- Umgang mit Emotionen
- Zielsetzung und Transfer

### Nutzen

- Sie erlangen ein grundlegendes Verständnis über Muster.
- Sie lernen diverse Ich-Zustände und Rollen kennen.
- Sie erhalten Einblick in neue Möglichkeiten, um lästige Muster zu durchbrechen.
- Sie können Verhaltensmuster verstehen, benennen und bekämpfen.
- Sie lernen, wie Sie den Schutzschild der Kindheit verlassen können.

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Executives aller Branchen, die sich ihrer Muster bewusst werden und neue, gewinnbringende Verhaltensweisen erlernen möchten.

### Arbeitsmethode

Praxisorientiertes Seminar mit Methoden-Mix: Wissens- und Erfahrungstransfer, Tipps und Tricks, Reflektion, Einzel- und Gruppenübungen, Rollenspiele und Plenumsdiskussionen.

### Seminarzeiten

09:00 - 17:00 Uhr

