

**Herzlich Willkommen!**



**Sektion  
Zentralschweiz**

**Swiss Association for Quality**

# **Freiheit beginnt im Kopf**

## **Einführung ins mentale Training**

*Christoph Siegenthaler, HR Leiter EAO AG & akad. Mental-Coach*

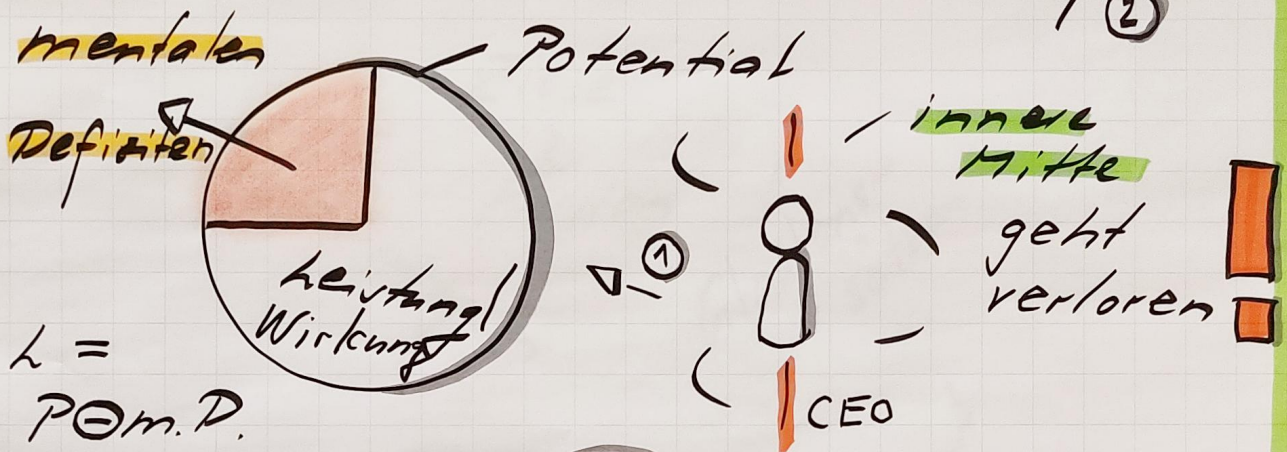
**Freitag, 10. November 2023**

# Impuls: Freiheit beginnt im Kopf

- **Perspektiven** öffnen für mündiges Selbstmanagement
- **Kunst** auf mentale Auseinandersetzung **wecken**
- **1 Methode** für mentales Training kennenlernen
- **Etwas Inspiration bieten...**

# Mentales Training

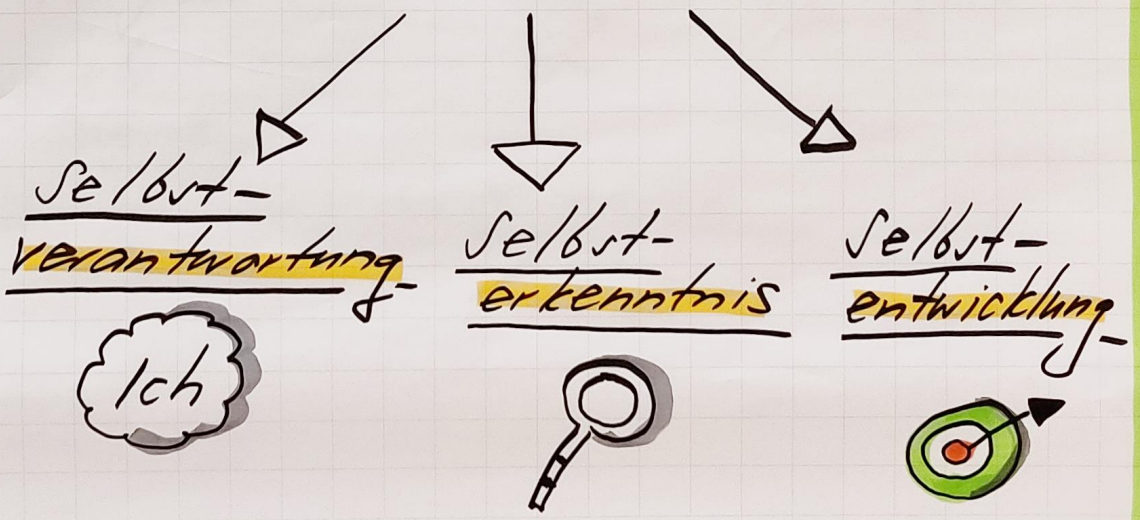
System  
①  
②



Wohlbefinden ⚡



Schlüssel zu innerer Freiheit



# Mentale Defizite

Ziele  
&  
Mission

Erwartungen

Glaubens-  
sätzen

Aufmerksamkeit

Selbstwert

Priorisierung

Anteile  
&  
Werte

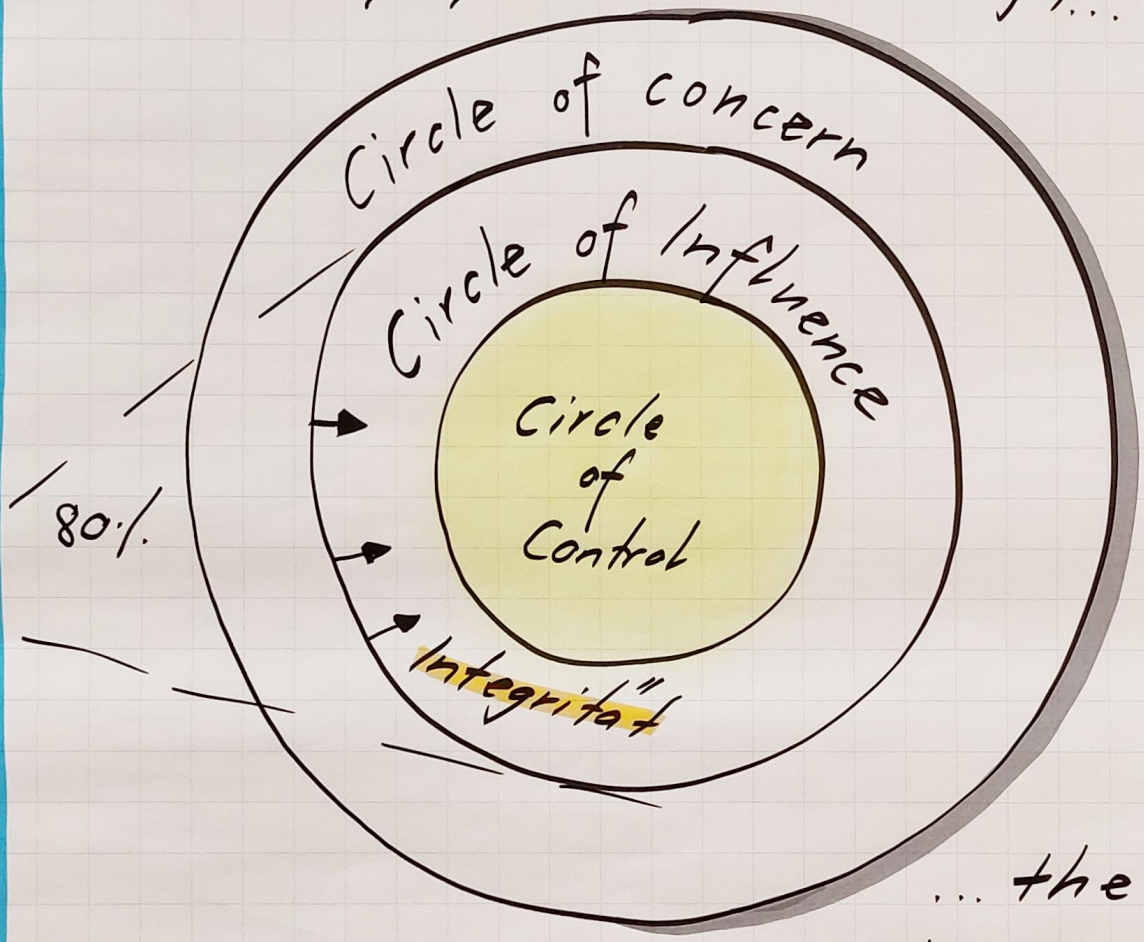
Sorgen  
" &  
Angste

Biographie

# Circle of Influence

"The moment you change the way you look at things,...

Kognitiv



... the things you look at change!

- 1) FOKUS
- 2) DEUTUNG
- 3) Nächsten Schritt