



Health on Top IV
29. März 2007



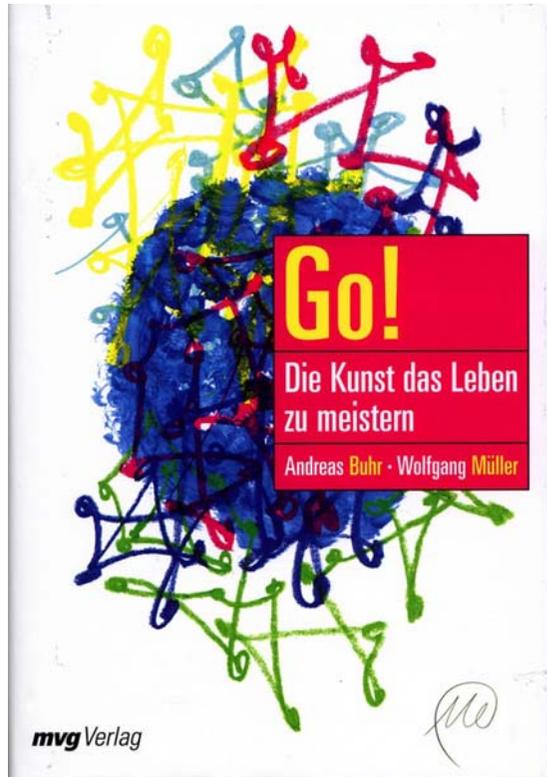
Gesundheit beginnt im Kopf – Entscheiden Sie selbst!

Andreas Buhr

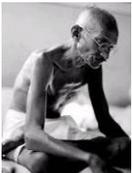
Deutschlands Experte für
VertriebsIntelligenz®



Das Buch zum Vortrag

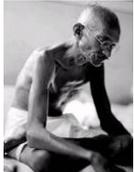


- Zu bestellen unter:
www.go-kademie.com/veroeffentlichungen.asp
zu einem Sonderpreis von 15,- Euro



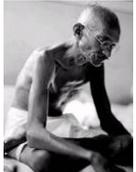
1. Gewohnheiten erkennen

- Gewohnheiten haben Macht! (Dilemma? Chance?)
- Wenn es besser werden soll, muss es anders sein. Wenn es jedoch anders ist, gibt es keine Garantie dafür, dass es auch anders ist.
- Jede Veränderung geht auf Leid zurück. (frei nach J.W. von Goethe)
- Zufriedenheit deckt zu. Glück ist eine Überwindungsprämie.



2. Ent-scheidungen treffen!

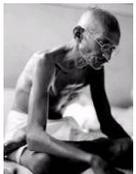
- Ent-scheiden heißt: sich trennen von
- Gibt es „richtige“ / „falsche“ Entscheidungen?
- Die Entscheidung des Leo E.
- „Leben musst Du das Leben vorwärts,
verstehen kannst Du es rückwärts.“
(Sören Kierkegaard)



3. 100% JA!

- To fail is not an option.
- Scheitern ist keine Option.
- Aristoteles in New York



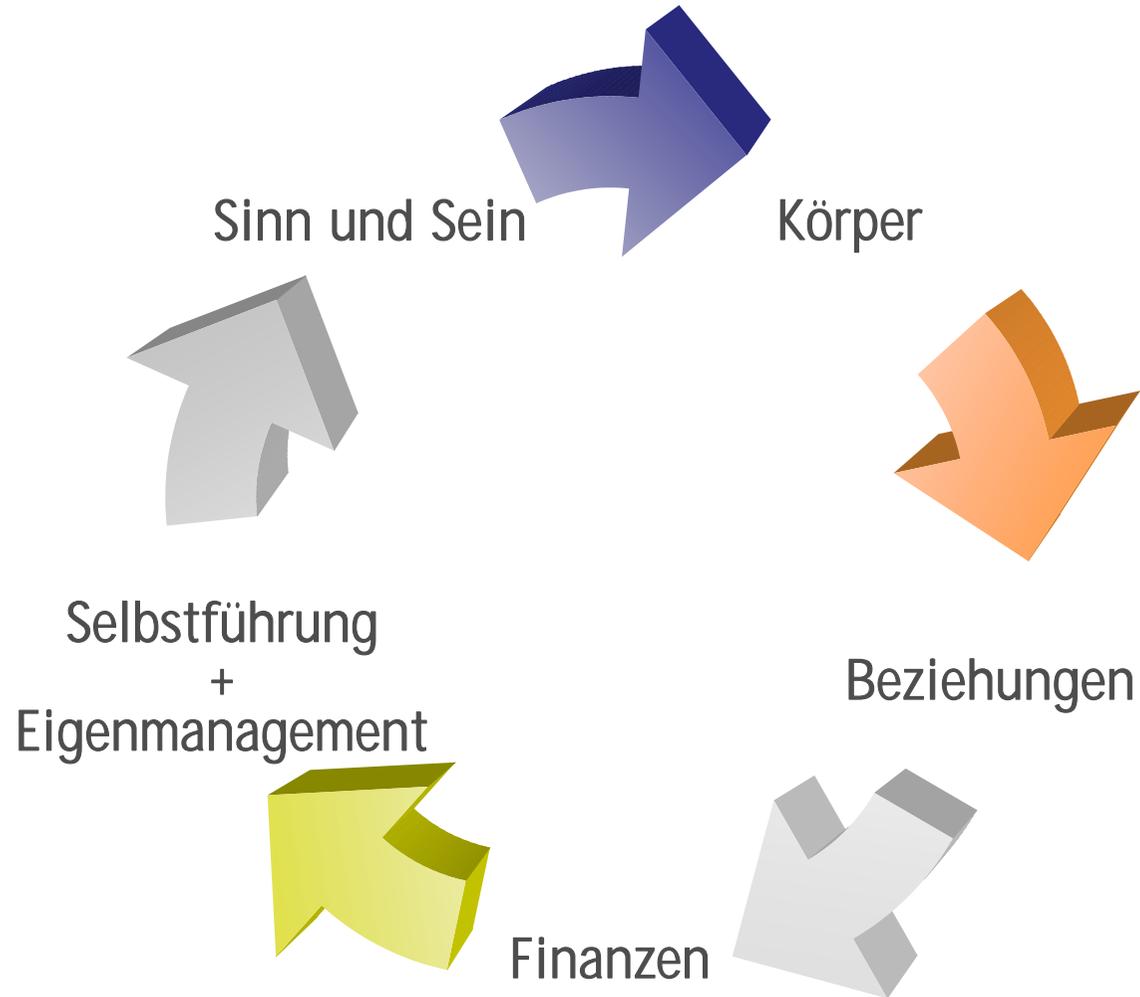


4. Verantwortung übernehmen für

- Gedanken
- (Körper) Sprache
- Entscheidungen
- Handlungen
- Umfeld

Das Glück des Dr. K.

4. Verantwortung übernehmen! ... für die fünf Bereiche des Lebens

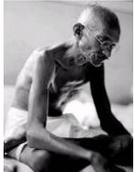




5. Richtige Motivation!

- movere = bewegen
(Reize, Auslöser)

- | Weg von ☹️
(Schmerz / Leid) | Hin zu ☺️
(Freude / Glück) |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ➡ | ➡
➡
➡
➡ |
| Auslöser | Reize |



6. Ziele kennen und erreichen

- Was Sie nicht sehen können, treffen Sie nicht.
(Zielfoto schießen)
- Bergtage einlegen
- 2+2 Fragen für den Tag
 1. Warum lohnt sich der heutige Tag?
 2. Was wage ich heute?

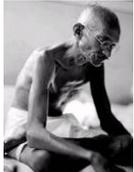
 1. Was habe ich heute lernen können?
 2. Worüber habe ich mich von Herzen gefreut?
- Erfolgstagebuch führen

6. Ziele kennen und erreichen

SMARTER Ziele für Ihren Erfolg

- S** spezifisch konkret, spezieller Film
Wie genau sieht es aus, hört und fühlt es sich an?
simpel
Ist das Ziel einfach und somit gehirngerecht formuliert?
- M** messbar
Woran erkenne ich, dass ich das Ziel erreicht habe?
- A** als ob jetzt
Das Ziel formulieren, als ob ich es schon erreicht hätte
attraktiv
Was macht dieses Ziel für mich erstrebenswert?
- R** realistisch
Liegt das Ziel im Bereich des Möglichen für mich?
- T** Timing
Wann genau ist es erreicht?
Towards
- E** Energie
Ist das Ziel Positiv und ohne Vergleich beschrieben?





7. Gesundheit beginnt im Kopf – Entscheiden Sie selbst! –

- F** Fokussieren
- E** Erfahren
- R** Ruckfaktor
- K** Kooperieren
- E** Entspannen
- L** Lachen, Leiden

Produkte

VertriebsIntelligenz® – Persönliche Auswertung



go! DER COACHINGBRIEF



COACHCAST



ERFOLG FÜR IHRE OHREN!

Der offizielle Podcast der go! Akademie

Besuchen Sie uns online auf www.go-akademie.com oder abonnieren Sie gleich unseren kostenlosen Podcast bei iTunes für Ihren MP3-Player, PC oder iPod.

Alle zwei Wochen neu!

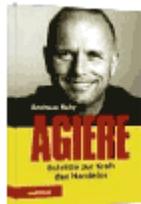


Veröffentlichungen



Die Umsatzmaschine.
Wie Sie mit VertriebsIntelligenz® Umsätze steigern

Andreas Buhr
GABAL Verlag
250 S., Gebunden
ISBN: 3-897-49631-3



AGIERE
Schritte zur Kraft des Handelns

Andreas Buhr
Orell Füssli
192 S., Hardcover
ISBN: 3280051282



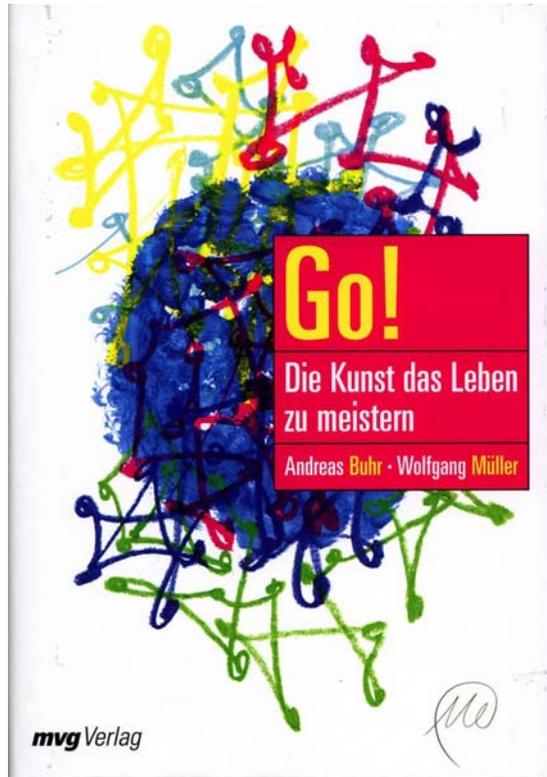
GO! Die Kunst das Leben zu meistern

Andreas Buhr & Wolfgang Müller
mvg Verlag
243 S., Gebunden
ISBN: 3478730309

Weitere Titel



Das Buch zum Vortrag



- Zu bestellen unter:

www.go-kademie.com/veroeffentlichungen.asp

zu einem Sonderpreis von 15,- Euro