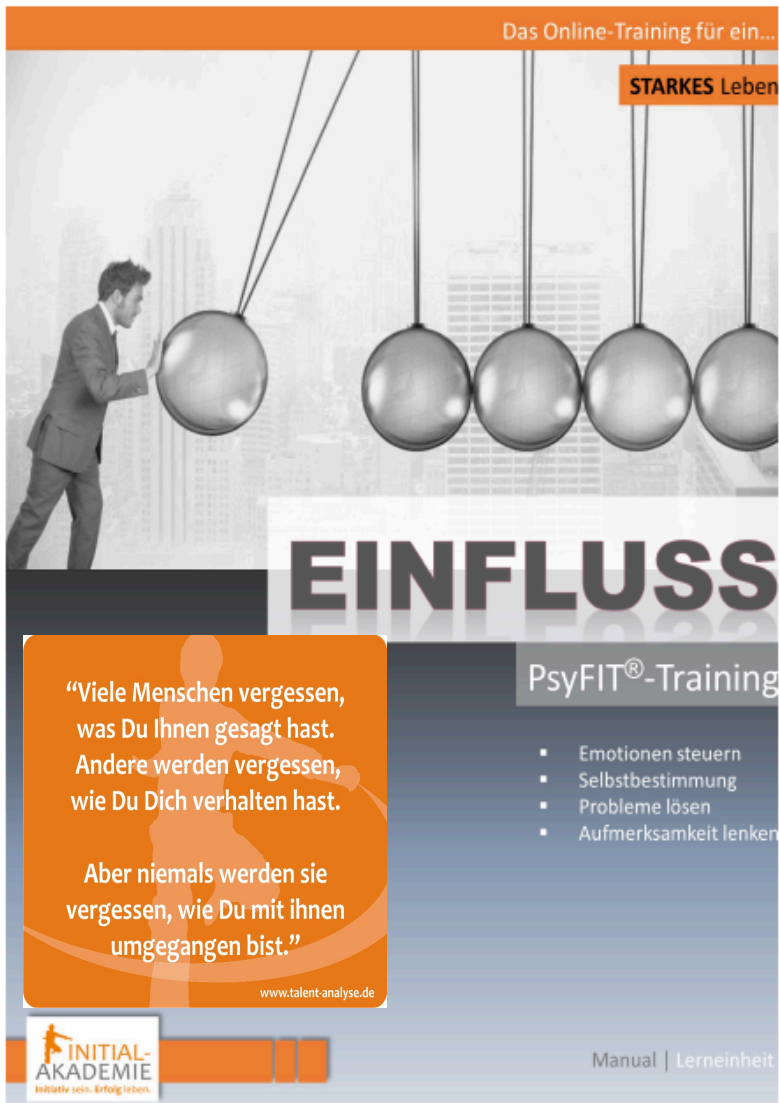


# Dein Trainingsplan

## PsyFIT - Training EINFLUSS



Das Online-Training für ein...

**STARKES** Leben


# EINFLUSS

PsyFIT®-Training

- Emotionen steuern
- Selbstbestimmung
- Probleme lösen
- Aufmerksamkeit lenken

“Viele Menschen vergessen, was Du Ihnen gesagt hast. Andere werden vergessen, wie Du Dich verhalten hast. Aber niemals werden sie vergessen, wie Du mit ihnen umgegangen bist.”

[www.talent-analyse.de](http://www.talent-analyse.de)

 INITIAL-  
AKADEMIE  
Initiativ sein. Erfolg leben.

Manual | Lerneinheit

## EINFLUSS: Vorwort zum Trainingsplan

- Die Pläne stellen Empfehlungen dar
- Es ist wichtig, die Übungen über die Woche zu verteilen und nicht alle in kürzester Zeit abzuarbeiten
- Die eigene Beobachtung im Alltag ist die Grundlage für eine Veränderung

Regelmäßige Durchführung ist äußerst wichtig!

# 1. Woche EINFLUSS - Grundlagen

	vormittags	nachmittags	abends
1. Tag	Download Manual „Einfluss“, Download des Trainingsbuches und Start des Kapitels „Grundlagen“ (S. 1-6)	Video „Lachen, Emotionen und Einfluss“	Podcast „Gut fühlen beginnt im Kopf“ Erfolgstagebuch
2. Tag	Bewegung am Morgen (45 min), Manual (S. 7-9) + Übung „Bewusstsein stärken“	Video „Lachen, Emotionen und Einfluss“ wiederholen	Podcast „Gut fühlen beginnt im Kopf“ wiederholen + Erfolgstagebuch
3. Tag	Übung „Bewusstsein stärken (Teil 1 – eine Tätigkeit)	Manual S. 10-11) + Atemübung	Übung „Erfolgstagebuch“ durchführen
4. Tag	Bewegung (45 min), Manual S. 12-14) incl. 2 Übungen	Die Zeit dazu nutzen im Alltag die Übungen zu integrieren	Wiederholung Video „Lachen, Emotion und Einfluss“ + Wichtig: „Erfolgstagebuch“
5. Tag	Wiederholung Podcast „Gut fühlen beginnt im Kopf“	Die Zeit dazu nutzen im Alltag die Übung „Abwehrhaltung vs. Motivation“ zu integrieren	Übung „Vorstellungskraft“ und „Erfolgstagebuch“
6. Tag	Beim Laufen: Übung „Vorstellungskraft“	Die Zeit dazu nutzen im Alltag die Übung „Abwehrhaltung vs. Motivation“ zu integrieren	Wiederholung Video „Lachen, Emotion und Einfluss“ + Wichtig: „Erfolgstagebuch“
7. Tag	Elemente im Manual wiederholen/ abschließen	in der Praxis – was habe ich noch vor?	Resümée zum Erfolgstagebuch in dieser Woche + Durchführung

## 2. Woche EINLUSS – Emotionskontrolle

	vormittags	nachmittags	abends
1. Tag	Manual „Emotionskontrolle“ S. 15-17 bearbeiten	Wie denke ich in der Praxis – notiere Dir Beispiele	Erfolgstagebuch/ Resumée: Was ist mir heute aufgefallen?
2. Tag	Elemente im Manual wiederholen, Übung „Emotionskontrolle“	Achtsamkeitsübung aus Kapitel „Identität“ 2 Minuten lang durchführen	Erfolgstagebuch führen, Manual wiederholen
3. Tag	Bewegung (45 min)	Übung „Emotionskontrolle“	Erfolgstagebuch führen
4. Tag	Bewegung (45 min) und Manual „Neubewertung“ (S. 17-18) + Podcast	Achtsamkeitsübung 6 Minuten lang durchführen und Neubewertung im Alltag betrachten	Erfolgstagebuch führen, Podcast „Umgang mit psych. Belastungen“ wiederholen
5. Tag	Bewegung (45 min) Übung „Bewusstsein stärken“	Die Zeit dazu nutzen im Alltag die Übung „Abwehrhaltung vs. Motivation“ zu integrieren	Erfolgstagebuch führen, Vorstellungskraft stärken – sich Bilder vorstellen
6. Tag	Video „Lachen, Emotionen und Einfluss“ wiederholen	Die Zeit dazu nutzen im Alltag die Übung „Bewusstsein stärken“ zu integrieren	Erfolgstagebuch führen, eigenes Denken aktiv hinterfragen
7. Tag	Bewegung (45 min), Manual „Emotionskontrolle“ wiederholen	Die Zeit dazu nutzen im Alltag die Übung „Abwehrhaltung vs. Motivation“ zu integrieren	Resumée zum Erfolgstagebuch in dieser Woche + Durchführung

### 3. Woche EINLUSS - Dissonanz

	vormittags	nachmittags	abends
1. Tag	Manual „Dissonanz“ (S. 19-20)	Wie denke ich in der Praxis – notiere Dir Beispiele	Erfolgstagebuch/ Resümee: Was ist mir heute aufgefallen?
2. Tag	Manual „Dissonanz“ (S. 21-22) + Übung „Sätze kognitiver Dissonanz“	Achtsamkeitsübung 10 Minuten lang durchführen, Podcast „Psychische Belastungen“	Erfolgstagebuch führen, Vorstellungskraft stärken – sich seine Einstellung in Situationen vorstellen
3. Tag	Podcast „Psychische Belastungen“ wiederholen	Situationen sammeln, in denen im Alltag deine Einstellung deutlich wird	Erfolgstagebuch führen - um die erkannten Einstellungen ergänzen
4. Tag	Manual „Mentaltechnik“ (S. 23-24) + Video „Dein innerer Schweinehund“	Übung „Visualisierung“ + Achtsamkeitsübung 10 Minuten lang	Erfolgstagebuch führen und Übung „Visualisierung“ reflektieren
5. Tag	Video „Dein innerer Schweinehund“ wiederholen	Situationen sammeln, in denen im Alltag deine Einstellung deutlich wird	Erfolgstagebuch führen + Reflexion: Was habe ich bisher umsetzen können?
6. Tag	Mentaltechniken positiv verstärken z. B. bei einem Lauf/ Spaziergang in der Natur (20 min.)	Achtsamkeitsübung 10 Minuten lang durchführen und Eigenes Denken im Alltag betrachten	Erfolgstagebuch führen, Podcast „Psychische Belastungen“ wiederholen
7. Tag	Lauf/Spaziergang in der Natur (30 min.)	Resümee: Was klappt im Alltag jetzt besser?	Resümee zum Erfolgstagebuch

## 4. Woche EINLUSS – Regulation

	vormittags	nachmittags	abends
1. Tag	Manual „Autosuggestion“ (S. 24-25)	Übung „Autosuggestion“	Erfolgstagebuch/ Resumée: Was ist mir heute aufgefallen?
2. Tag	30 min Lauf/ Spaziergang Manual „Nein sagen“ (S. 26 – 28)	Übung „Kontrollierter Dialog“	Erfolgstagebuch führen, In welchen Situationen nehme ich mir „Nein sagen“ vor?
3. Tag	Manual „Regulation“ (S. 29-30)	Podcast „Förderliche Gedanken“	Erfolgstagebuch führen - um die erkannten Einstellungen ergänzen
4. Tag	Podcast „Förderliche Gedanken“ wiederholen	Manual S. 31- Ende, Eigenes Denken im Alltag betrachten	Erfolgstagebuch führen und Resumée zu eigenen Gedanken
5. Tag	Übung „Autosuggestion“ wiederholen	Podcast „Förderliche Gedanken“ wiederholen und Umsetzung im Alltag	Erfolgstagebuch führen, Wo hatte ich heute förderliche Gedanken?
6. Tag	Lauf/ Spaziergang in der Natur (20 min.)	Eigenes Denken im Alltag betrachten mit Blick auf förderliche Gedanken	Erfolgstagebuch und Podcast/Video nach Wunsch wiederholen
7. Tag	Lauf/Spaziergang in der Natur (30 min.)	Resumée: Was klappt im Alltag jetzt besser?	Resumée zum Erfolgstagebuch