

# Emotionale Selbstverteidigung

Auch als firmeninternes Seminar  
mit Zelspezifizierung buchbar!

Täglich geraten wir in Situationen, in denen unser Alarmsystem aktiviert wird. Ob durch unqualifizierte Kritik, Ironie und Sarkasmus, Vorwürfe und Schuldzuweisungen, Lügen, Unpünktlichkeit, Unehrllichkeit, Schlamperei, Faulheit oder durch das Eintauchen in eine Raunzerzone – immer sind wir gefordert, unser ICH zu verteidigen – manchmal sogar vor unseren Selbstangriffen.

Mentale Strategien und emotionale Schutzmechanismen zeigen uns in diesen 2 Tagen auf, wie wir uns vor emotionalen Fallen und Angriffen im Berufsalltag schützen können und wieder kraftvoll und konstruktiv agieren.

**TeilnehmerInnen:** Menschen, die sich gegen Angriffe verteidigen wollen und dabei Wert auf Lebensqualität legen.

## Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Verteidigungsmodus
- Anlässe & Ursachen - (m)eine IST-Analyse
- Arten emotionaler Angriffe
- Wirkungen im Innen und Außen
- Mein Frühwarn-System
- Anti-Ärger-Strategien:  
> mental > emotional > energetisch
- Methoden Emotionaler Selbstverteidigung
- Umgang mit Fremddattacken
- Umgang mit Selbstschädigung
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen
- Entspannungsübungen
- Umsetzungsstrategien für den Alltag

Die Gewichtung der Inhalte wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.



## Ihr Experte



### Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer,  
Emotional Competence Trainer & Coach,  
Systemischer Coach & Supervisor,  
Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK

12 Jahre Führungstätigkeit i.d. Privatwirtschaft,  
Entwickler von Emotional Mastering®



## Organisatorisches

**Ort:** Seminarhotel \*\*\*\*, Großraum Linz

**Termin:** 28.-29. Jän. 2019 (1.Tag: 09.00 – 18.00 Uhr)

**Ihre Erfolgsinvestition:** € 580,-, inkl. Seminarunterlage und Seminarprotokoll und Pausenverpflegung

## Ihr Nutzen:

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Angriffen und Kritik um
- Sie setzen klare Grenzen
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität und Außenwirkung
- Sie werden widerstandsfähiger und leben gesünder
- Sie aktivieren die Kraft der Ruhe und Gelassenheit
- Sie nehmen keinen Ärger mehr mit nach Hause
- 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

Mag. Dieter Vogel e.U.  
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz  
Tel.: 0699-17 000 435  
Mail: [office@dieter-vogel.at](mailto:office@dieter-vogel.at)

Anmeldeportal:  
[www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at)

Mag. Dieter  
**VOGEL**  
design your emotions