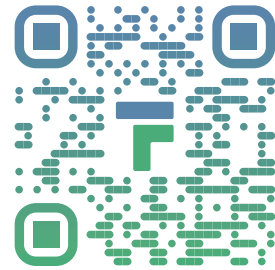
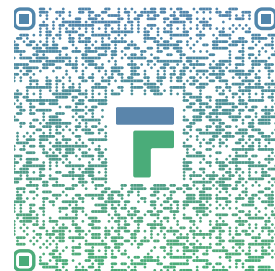


WENN DU NICHTS ÄNDERST,  
ÄNDERT SICH NICHTS!



Website



Visitenkarte

**TF-COACH**

Thorsten Fincke  
Eichelberge 43  
16727 Oberkrämer  
Tel: +49 (0) 162 104 63 46  
hello@tf-coach.de  
www.tf-coach.de

“Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

– Albert Einstein

- **Live-Seminare** (frei buchbare Termine)
- **Inhouse** (in Ihrem Unternehmen)
- **Web-Seminar** (jederzeit online)



Coaching und Seminare by **Thorsten Fincke**

## LIFE-SCAN

### SEMINAR FÜR

- Bewusstsein
- Veränderung
- Erfolg



## Ihr Trainer und Coach

### Thorsten Fincke

- Trainer und Coach seit 2003
- NLP Practitioner
- NLP Master
- Mediator
- Business Coach
- Eight Awareness Master
- Eight Awareness Trainer

#### Feedback:

„Toller, erfahrener Trainer, höchst interessante Themen, die uns alle betreffen. Dieses Seminar kann ich nur empfehlen!“ – Bahar Wendland

„Ein so umfassendes Thema in kurzer Zeit doch so lebend und intensiv zu erarbeiten – das habe ich nicht erwartet!“ – Bettina Wusowski

„Das Seminar gibt sehr gute Denkansätze, um sich auf künftige Veränderungen vorzubereiten.“ – Roland Merkel

„Wenn du wirklich was verändern willst, dann besuche dieses Seminar!“ – Waldemar Ochs

## Haben Sie schon oft über Dinge nachgedacht, aber nie begonnen, etwas zu ändern?

Spaß im Leben und eine positive Zukunft ist der Wunsch von jedem. Themen wie Familie und Beruf, Überarbeitung und Stress bringen leicht die Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht.

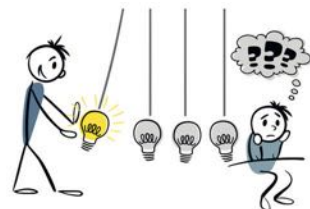
Vieles bleibt im Privatleben liegen – Dinge, die schon lange auf der Agenda stehen. Ideen warten darauf, umgesetzt zu werden, doch der Anfang fällt schwer. Der Job ist mal gut und mal weniger gut. Wer kennt das nicht?

Manchmal fühlen wir uns fremdgesteuert, möchten das Ruder aber wieder selbst übernehmen.

- Was hält mich davon ab?
- Wie bekomme ich „MICH“ (wieder) in den Griff?
- Wie werden meine Ziele greifbar?
- Wie schaffe ich Unangenehmes aus meinem Leben?
- Wie kann ich alles bewältigen?

Viele Fragen, die sich sicherlich jeder schon einmal gestellt hat.

Das Seminar **LIFE-SCAN** ist eine zweitägige „Reise ins Ich“. Es hat das Ziel, die genannten Themen auf einfache Art und Weise nachvollziehbar zu beleuchten. Zusammenhänge wichtiger Faktoren werden klar und verständlich. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die Sie einfach in Ihren privaten und beruflichen Alltag integrieren können.



## Erster Tag

### Einführung

- Die innere Stimme
- Selbstreflektion zum inneren Dialog

### Das Leben

- Ressourcen
- Das Leben in unserer Zeit
- Lebenszeit/-phasen
- Fehler im Leben

### Mein Leben

- Meine Aufgaben im Leben
- Zusammenspiel Privat/Beruf
- Die Struktur im Leben
- Wechselwirkungen der Lebensbereiche
- Meine Zeit des Nichtstuns

### Mein Ich

- Was zeichnet mich aus?
- Feedback
- Energieräuber und Energielieferanten
- Freund oder kein Freund
- Körperliche und mentale Fitness
- Meine Woche und ich

### Ängste

- Angst – na und?
- Ursachen der Angst
- Angst vor Veränderungen
- Angst: Freund und Feind
- Mein Umgang mit der Angst



## Zweiter Tag

### Meine Arbeit

- Mein Arbeitgeber und Ich
- Meine Rolle im Berufsleben
- Es geht nicht weiter – was nun?
- Der Tag „X“
- Stress im Arbeitsleben

### Werte

- Meine Werte
- Umgang mit Werten
- Wertehierarchien

### Ziele

- Was sind echte Ziele?
- Die Wirkung von Zielen
- Zielformulierungen
- Step by Step zum Ziel

### Entscheidungen

- Entscheidungsfindung
- Der richtige Zeitpunkt
- Der Weg der Veränderung
- Entscheidungen treffen

### Umsetzung

- Von der Passivität zur Aktivität
- Werte/Motive/Gefühle/Verstand
- Umgang mit Ergebnissen

*— sollte  
hätte  
würde  
könnte*  **MACHEN**

## Das Seminar im Arbeitsumfeld

„Nach dem technischen Fortschritt brauchen wir den menschlichen Fortschritt.“ – Dr. Petra Bock

Viele der Themen hören sich nach „Privatthemen“ an. Was hat ein Unternehmen davon, seinen Angestellten das Seminar LIFE-SCAN zu empfehlen?

Jeder Mensch ist beruflich und privat immer wieder Veränderungen ausgesetzt. Stehen Arbeitsleben und Privatleben im Einklang, ist der Mensch in beiden Bereichen glücklich und damit leistungsfähig.

Alle angesprochenen Themen kennen wir anders benannt aus dem Arbeitsumfeld:

- Stärke und Stabilität trotz hoher Belastung
- Gleichgewicht im Alltags- und Berufsleben
- Gelassenheit statt Stress
- Negative Gedanken stoppen
- Change-Prozesse annehmen und mitgestalten
- Zielgerichtetes Einsetzen der Energie
- Selbstverantwortung
- Menschlicher Faktor bei Veränderungsprozessen
- Resilienz als Grundlage für Leistungsfähigkeit
- Dem Burnout vorbeugen
- Mitarbeitermotivation und –führung

Alles aussagekräftige Themen, die in diesem Seminar auf einfache und annehmbare Art und Weise vermittelt werden.