



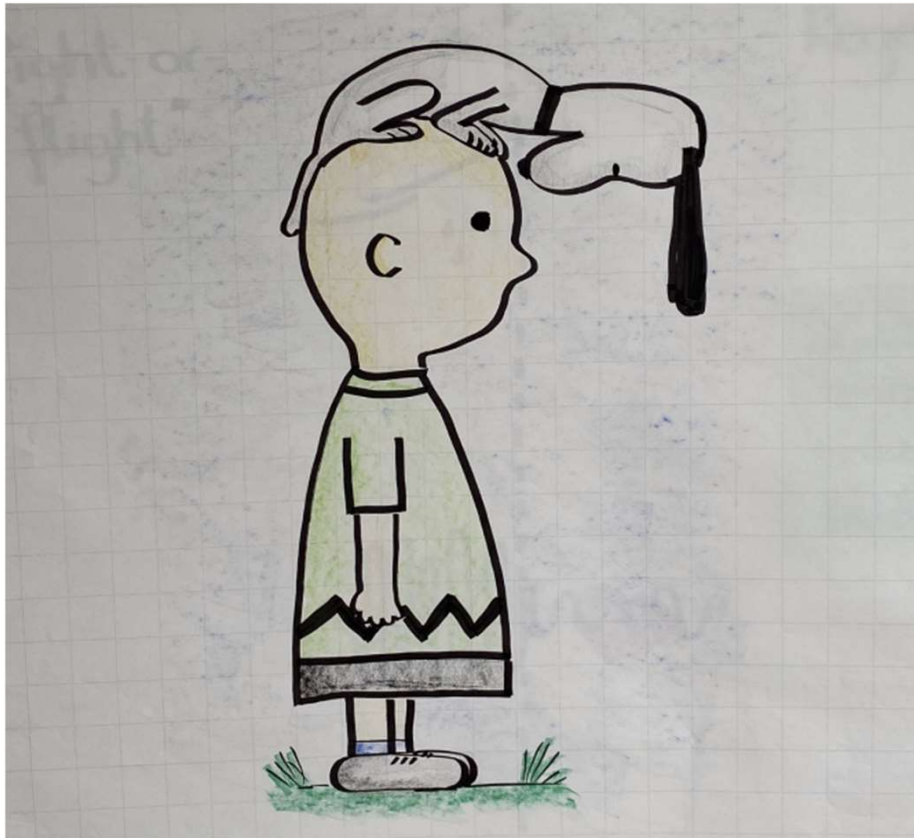
Mentale Power - so beeinflusst dein Denken deinen Erfolg

MMag.^a Silena Piotrowski, Psychologin & Coach
27.2.2025 | 6.3.2025

Die Wirkung deiner Gedanken



Lifhack 1: Beobachte deine Gedanken



Lifehack 2: Nimm wertfrei an, was jetzt ist.

- Atmen: 4 ein - 6 aus, 5-10x
- „Aha, so ist das jetzt.“
- Schüttelübung als Reset-Knopf
- Dann aus der Ruhe heraus entscheiden

Lifhack 3: Wechsle das Programm



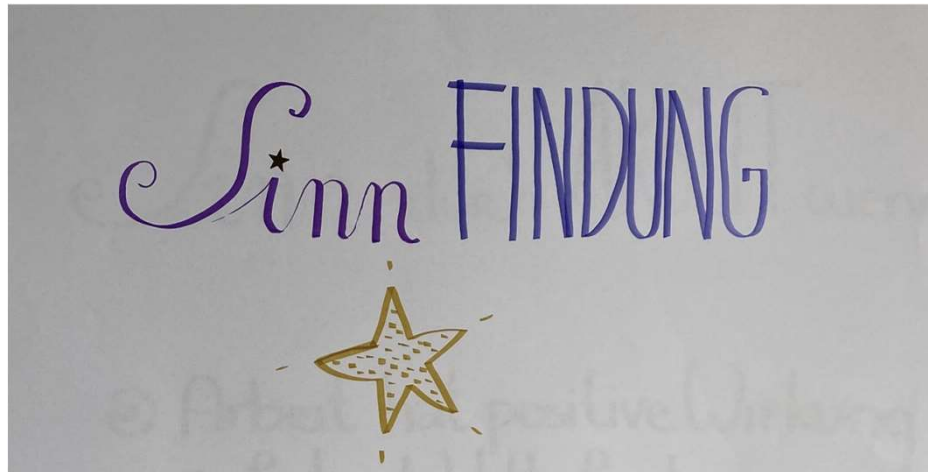
- „Was war heute schon gut?“
- „Wofür bin ich dankbar?“
- „Was kann ich richtig gut?“
- „Worauf freue ich mich?“
- Such dir eine Frage aus & fühle es

Lifehack 4: Manifestiere dein Ziel

- „Was willst du wirklich wirklich?“
- Visualisierung: stell es dir als Film vor
- Nutze alle Sinneskanäle in der Vorstellung
- Spüre das (Glücks-)Gefühl
- „Was denkt diese Version von mir nicht mehr?“
- „Was denkt sie stattdessen?“

Lifehack 5: Verbinde dich mit deinem Sinn

- „Warum machst du, was du machst?“
- „Welchen Nutzen stiftest du deinen KundInnen?“
- Sinn gibt Mut und verleiht dir Flügel



So führen deine Gedanken zu Freude und Erfolg

- Beobachte deine Gedanken
- Nimm wertfrei an, was jetzt ist
- Wechsle das Programm
- Manifestiere dein Ziel
- Verbinde dich mit deinem Sinn

Über die Expertin



- MMag.ª Silena Piotrowski, Psychologin & Coach
- Ihre Mission: Ich unterstütze Menschen in der Wirtschaft ein glücklicheres und erfüllteres Arbeits-/ Leben zu führen.
- Transformatives Coaching für UnternehmerInnen und Führungskräfte
- Workshops zu „Positive Workplace“ & „Positive Leadership“
- Kontakt:
 - silena@glueckspychologie.at | 0664-3436694
 - www.silena-p.at