

# 10. MPM *Mind & Personal Mastery* Lehrgang

***Unkonventionelle Strategien, um Ihre Selbstführung & Resilienz wirksam zu stärken – auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse***

*Carmen Zanella & Jorge Cendales*

Testimonials von ehemaligen  
Teilnehmenden S. 6 - 8

«Nur wenige Menschen erkennen, dass sie letztendlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst».  
Peter F. Drucker.

## Altes abwerfen, damit Neues entsteht

Die meisten Menschen glauben, dass sie in der stressigen Arbeitswelt, wie auch im Leben allgemein ständig kämpfen müssen, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Das kostet viel Energie.

Es geht auch anders. Sie können gelassen neue kreative Wege gehen, um ein höheres Maß an Leistung, Sinn und Zufriedenheit zu erreichen.

Dazu müssen Sie nicht «härter arbeiten», oder «Ihre Zeit besser verwalten», sondern die Art und Weise radikal ändern, wie Sie sich und die Welt sehen.

Wenn Sie Ihren Geist mental neu fokussieren und anfangen, sich und andere von innen heraus führen, wird sich auch Ihre äussere Welt ändern.

## Resilienz und innere Stabilität stärken

Dieser Lehrgang wird Sie auf zwei Ebenen unterstützen (innere und äussere Welt):

- Sie werden einerseits herausfinden, was Sie davon abhält sich zufrieden, in Ihrer Mitte und authentisch zu fühlen.
- Andererseits hilft es Ihnen, in der Fülle zu denken und Ihr Leben auf Ihre Lebensvision, Werte und Stärken auszurichten.

Dies wird

- Ihre Beziehung zu sich selbst, zu Ihren Mitarbeitenden, Vorgesetzten, Kollegen, Kunden, Partner und Partnerin, Familie und Freunden positiv beeinflussen
- Ihre Resilienz und Stresskompetenz stärken
- Ihre Effektivität steigern
- und Sie werden, ohne es gezielt zu suchen, sich und andere Menschen inspirieren.

Ihr Leben ist eine Schöpfung – Ihre Schöpfung. Sie sind der Künstler! Kunstwerke werden zuerst im Geist des Künstlers erschaffen.

Dieser Lehrgang ist eine Einladung an Sie zu erforschen, zu definieren und zu verwirklichen, was Sie erschaffen möchten.

## Die zweite Stufe zünden

Betrachten Sie sich als Mondrakete. Sie zünden die Basisrakete und diese nimmt Sie bis zu einer gewissen Höhe.

Dies ist ein notwendiger erster Teil der Reise; der Start. Aber dann geht der Kraftstoff aus.

Es ist Zeit, die zweite Stufe zu zünden und die Basisrakete abzuwerfen. Wenn Sie sich dagegen wehren und es nicht tun, wird Ihr Gewicht Sie womöglich unaufhaltsam nach unten ziehen.

Mit einigen Ihrer inneren Strategien verhält es sich genauso; mit ihnen ist Ihnen vielleicht einiges im Leben gelungen, doch irgendwann haben sie ihren Zweck erfüllt.

Wenn Sie Ihr volles Potenzial erreichen wollen, müssen Ihre Basisrakete abwerfen.

«Persönliche Meisterschaft geht über die Kompetenzen und Fähigkeiten hinaus. Es bedeutet, Leben als eine schöpferische Arbeit; Leben aus einer kreativen Sicht, im Gegensatz zu einer reaktiven». Peter M. Senge

## Für wen ist dieser Lehrgang?

Wir arbeiten sehr gerne mit Menschen, die an persönlichem und gesellschaftlichem Wachstum interessiert sind und nach einem neuen Bewusstsein & mehr Wirksamkeit in ihrem Wirkungsfeld streben. Das sind z.B.

- Menschen, die kreativ sind und neue, unkonventionelle Wege finden wollen, um zu (er)leben und zu (er)reichen, was ihnen wichtig ist
- Selbst-bewusste Vordenkerinnen und Vordenker, welche die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung mitgestalten und bei sich persönlich anfangen wollen
- DienstleisterInnen, UnternehmerInnen, Führungskräfte, ProjektleiterInnen, etc. die ihr Wirkungsfeld sinnstiftend und nachhaltig weiter entwickeln wollen

## Zulassungsbedingungen

Für diesen Lehrgang brauchen Sie einen offenen Geist, den Mut aus der Komfortzone zu gehen und die Bereitschaft, das Gelernte konsequent im Alltag zu vertiefen, um profitieren zu können.

Wir bitten Sie bei der Anmeldung um ein kurzes Motivations Schreiben, warum Sie teilnehmen wollen.

## Typische Fragen unserer Teilnehmenden

- Haben Sie das nagende Gefühl, dass die Zeit verrinnt und Sie nur einen Teil dessen erreichen, was Sie in der Lage sind?
- Fühlt sich Ihr Leben an, als hätten Sie auf die schnelle Vorlauftaste gedrückt und Sie kämpfen ständig darum, das Gleichgewicht zu halten?
- Spüren Sie oft unterschwelligen Stress oder eine innere Unzufriedenheit, die sich auf all Ihre Lebensbereiche auswirken?
- Haben Sie das Gefühl, in einigen Bereichen Ihres Lebens festzustecken ... als ob Sie durch Melasse zu schwimmen versuchen?
- Beschäftigt Sie der schnelle Wandel, die Digitalisierung und die steigenden Anforderungen von allen Seiten, auch an sich selbst?
- Erinnern Sie sich gerne an Momente in Ihrem Leben, in denen Sie im Flow waren und vieles mühelos gelang?
- Wollen Sie die Flow-Erfahrungen zum festen Bestandteil Ihres Lebens werden lassen?
- Wollen Sie von innen heraus mit Gelassenheit und Stärke in ihrem Umfeld wirken und führen?

Wenn Sie «Ja» auf eine dieser Fragen geantwortet haben, sollten Sie ernsthaft in Erwägung ziehen, sich für dieses Programm anzumelden.

Wenn Sie «Ja» auf drei oder mehr Fragen geantwortet haben, sind Sie genau auf dem Weg, den wir in diesem Programm mit Ihnen weitergehen wollen.

## Für wen dieser Lehrgang NICHT ist

Sie sollten diesen Lehrgang nicht besuchen, wenn

- Sie unerschütterlich davon überzeugt sind, dass Sie genau wissen, was Sie wollen und wie man dorthin kommt
- Sie Zweideutigkeit nicht tolerieren können und die Welt in Schwarz-Weiss mit einigen Grauschattierungen sehen
- Sie nicht akzeptieren können, wenn Ihre Überzeugungen und das gewohnte Weltbild in Frage gestellt werden
- es Ihnen zu unbequem oder sogar zu riskant ist, eigene mentale Modelle, Werte und Ihre Wahrnehmung zu hinterfragen
- für Sie im Leben nur zählt, was der Verstand erfassen kann und will
- Sie ein weiteres Seminar besuchen wollen, ohne nachhaltige Verankerung im Alltag

## Der Nutzen für Sie

Es braucht viel, damit wir Menschen neue Denkweisen und Verhalten etablieren und unsere Ressourcen wirkungsvoll aktivieren. Wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung?

Der vertrauensvolle Rahmen und das regelmäßige Dranbleiben während ca. 5 Monaten macht den Erfolg dieses Lehrgangs aus.

# Mind & Personal Mastery Lehrgang

## 4 Module

Modul	Datum*	Thema	Ziel	Inhalte
1*	<b>Präsenztage</b> Freitag/Samstag 01./02.10.21  1. Tag: 09 – 17 Uhr 2. Tag: 09 – 13 Uhr	<b>Wer führt hier wen?</b>	Eigene mentale Programmierungen erkennen und mit diesen selbstbestimmt umgehen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Standortbestimmung und persönliches Mottoziel</li><li>• Neurobiologie der Führung</li><li>• Bewusstheit über eigene mentale Modelle gewinnen</li><li>• Placebo und Noncebo: die Kunst der selbsterfüllenden Prophezeiungen</li><li>• Reflektion der eigenen Geschichte und Prägungen</li></ul>
2	<b>Online</b> Samstag, 30.10.21 09 – 12.30 Uhr  <b>Präsenztag</b> Freitag, 12.11.21 09 – 17 Uhr	<b>Vom Mangel in die Fülle</b>	Durch unkonventionelle Strategien das Gehirn und den Geist neu fokussieren	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewusstheit und Achtsamkeit im Alltag</li><li>• Neuprogrammierung mentaler Realitäten</li><li>• Epigenetik und Gehirnwissenschaft der Glücksforschung</li><li>• Quantenphysik und deren Interpretation von Glück</li><li>• Der Weg zur Weisheit</li><li>• Dankbarkeit, Vergebung, Flow und Freiheit</li></ul>
3	<b>Online</b> Samstag, 04.12.21 09 – 12.30 Uhr  <b>Präsenztag</b> Freitag, 21.01.22 09 – 17 Uhr	<b>Vertrauen und Intuition stärken</b>	Sich der inneren Führung öffnen und Klarheit über eigene Werte und Leitbild gewinnen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persönliches Leitbild, Werte, Schlüsselrollen</li><li>• Neurowissenschaft der Intuition und des Vertrauens</li><li>• Innere Führung und der eigene heilige Raum</li><li>• 3 Ebenen-Modell des Gehirns: Synchronizität zur inneren Führung</li><li>• Konstruktivismus: Wahrgebung statt Wahrnehmung</li></ul>
4	<b>Präsenztage</b> Freitag/Samstag 25./26.2.22  1. Tag: 09 – 17 Uhr 2. Tag: 09 – 13 Uhr	<b>Authentizität und Mut leben</b>	Seinen Einflussbereich gestalten und den eigenen Beitrag in die Welt bringen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pro-Aktiv Einflussbereiche gestalten</li><li>• Emotionales Beziehungskonto und Energiebalance</li><li>• Meisterschaft im Leben und (un-)fuckable werden</li><li>• Reflektion des eigenen Entwicklungsprozesses</li><li>• Sinnstiftend in Organisationen wirken</li></ul>

\* Modul 1 kann als Schnuppermodul gebucht werden.

## Seminar – Ort

Coworking zaemeschaffe  
Eystrasse 64  
3422 Kirchberg  
Tel. 079 449 30 62  
Mail: info@humanmindacademy.com

## Kosten

- Lehrgangskosten CHF 2'950.--
- Beinhaltet 4 Module: 5 Präsenztage, 2 x 0.5 Tag Online-Vertiefung sowie digitale Unterlagen.
- Modul 1 (Schnupperkurs) CHF 950.-- .
- Zahlung in 2 Raten ist möglich. Ein Rabatt für Studierende und Selbstzahlende mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten nach Absprache möglich.

## Hinweise

- Anmeldung über [www.humanmindacademy.com](http://www.humanmindacademy.com)
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, insofern berücksichtigen wir die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungseingänge.

## Ihre Coaches

### Carmen Zanella

Organisationsberaterin & Coach  
Master in Leadership & Change Management, Eidg. dipl.  
Betriebsausbilderin  
ACT- und Hypnosystemische Ausbildungen  
25 Jahre internationale Erfahrung in HR-Leitungs- und  
Expertenfunktionen  
Dozentin für Leadership und Skills 4.0



### Jorge Cendales

Unternehmensberater & Coach  
Master in Kognitiver Neurowissenschaft,  
MSC – Civil Engineering TH  
30 Jahre internationale Führungserfahrung in IT-Unternehmen  
(IBM, HP)  
Dozent für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie  
Mitglied Akademie für Neurowissenschaftliches  
Bildungsmanagement



«Wenn ich dem, wonach ich verlange, nachrenne, sind meine Tage eine Hölle aus Stress und Angst; wenn ich still sitze, an meinem eigenen Ort der Geduld, strömt alles, was ich benötige, ohne jede Anstrengung auf mich zu. Darin liegt ein großes Geheimnis für jeden, der es verstehen kann». Rumi

# Mind & Personal Mastery Lehrgang

## Das sagen unsere ehemaligen Teilnehmenden

«Ich kann den Lehrgang allen empfehlen, die mehr über sich selbst erfahren wollen. Mit viel Herzblut und fachlicher Qualität haben die Kursleiter uns in eine Welt jenseits unseres Vorstellungsvermögens geführt. Mit einfachen, konsequenten Übungen kann man seine Gedanken bewusst steuern und lenken: Ein positives Lebensgefühl entsteht. Aber Achtung - es steckt auch dein Umfeld an!»

**Marco Zerzuben, Direktor, Zerzuben Touristik AG**

«Wunderbar begleiteter Kurs von Carmen und Jorge. Ich freue mich bereits auf den MPM Kurs 2. Die neurowissenschaftliche Komponente hat mich fasziniert!»

**Marcel Adelman, Geschäftsführer Mpirix AG**

«Der Mind & Personal Mastery-Lehrgang führte mich durch eine gut ausgewogene Reise zwischen Theorie und Praxis. Er öffnete meine Wertschätzung für Dinge, die ich in der Vergangenheit ignoriert hatte, half mir, mich auf positive Aspekte zu konzentrieren, und gab praktische Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens. Der richtige Schub und die richtige Injektion zur richtigen Zeit, um die Kontrolle über meine Agenda zurückzugewinnen und meine Beziehungen zu pflegen». **Andreas Oeggerli, Team Lead Data Management, Lonza Ltd.**

«Ich habe viel über mich und meine inneren Beweggründe und Bedürfnisse erfahren. Die erlernten Methoden helfen – bei ausreichender Übung – die bisherigen Reaktionsmuster und Gedankengänge zu hinterfragen und zu durchbrechen und dadurch stärker Einfluss auf das eigene Handeln nehmen zu können. Dieser intensive Prozess wird unterstützt durch tolle Coaches und findet in einem Umfeld von Vertrauen innerhalb der Teilnehmenden statt. Ich empfehle den Kurs all jenen Menschen, die sich intensiv mit sich selbst und ihren Denkmustern auseinandersetzen möchten.»

**Patricia Ruffiner, HR-Leiterin Scintilla Bosch AG**

«Im MPM Lehrgang werden eindruckliche Verbindungen zwischen der Neurowissenschaft und der inneren (Lebens-) Führung geschaffen. Ich habe unbewusste Muster in mir erkannt und Klarheit darüber gewonnen, worauf ich meine Energie tatsächlich ausrichten will. Der Lehrgang eignet sich hervorragend für Menschen die gestaltend durchs (Berufs-) Leben gehen und ihr Bewusstsein erweitern wollen. Er wird von inspirierenden Persönlichkeiten in hoher Professionalität und Achtsamkeit begleitet.»

**Paula Duwan, Gründerin mirroco, Plattform für selbstgesteuerte Lernkulturen**

«Diese Weiterbildung war ein eine Reise zu mir selbst, die es mir heute ermöglicht, die Absichten meiner Handlungen, meine Impulse sowie meine Ängste bewusst wahrzunehmen. Ich habe gelernt, wie ich mein Denken gezielt steuern und dadurch wesentlich zu meinem persönlichen Glück beitragen kann. Eine Lebenserfahrung, welche meinen Alltag, meine zwischenmenschlichen Beziehungen und meine Sicht auf die Welt in einer sehr positiven Weise verändert hat. Dies gibt mir die Kraft und den Mut meine Komfortzone immer wieder zu verlassen, Neues zu lernen und mich auf meine Mitmenschen, mich selbst und das Abenteuer Leben wirkungsvoll einzulassen.»

**Hildegard Lüthi-Zürcher, ICT-Teamleiterin SBB**

# Mind & Personal Mastery Lehrgang

## Das sagen unsere ehemaligen Teilnehmenden

«Der MPM Lehrgang bietet eine faszinierende Reise in die Welt der Gedanken und ihrer Macht, Verhalten positiv zu beeinflussen. Die herausfordernde Arbeit besteht nun darin, Gedanken und Gefühle weiterhin bewusst wahrzunehmen, um sich selbst führen zu können.»

**Angelika Bayard, Stationsleitung Ambulante Onkologie, SZO**

«Dies ist ein inspirierender und herzöffnender Lehrgang, der viele einfache und praktische Tools vermittelt, welche leicht in den Alltag zu integrieren sind. Dank MPM bin ich meiner inneren Führung näher gekommen und ich habe Klarheit über meine eigenen Werte gewonnen. Ich die Weiterbildung sehr empfehlen – ideal für Menschen die ihren Lebensweg zufriedener gestalten möchten und den Wunsch haben, mehr in ihre Schöpferkraft zu kommen.»

**Rose-Marie Russo, Leiterin Verkauf und Mitglied der Schulleitung, Klubschulen Migros Zürich**

«Der Lehrgang verbindet in einmaliger Weise Elemente der Gehirnforschung mit solchen der Persönlichkeitsentwicklung. Besonders inspirierend ist die Mischung aus theoretischen und direkt in den Alltag integrierbaren praktischen Elementen. Das Programm ist sehr zu empfehlen – für Menschen, die bereit sind, sich auf Veränderung und persönliches Wachstum einzulassen.»

**Stephanie Escher, Leiterin Führung & Kultur SBB**

«Dieser Lehrgang war absolut bereichernd. Die Gruppe und die tollen Coaches haben mich in meiner persönlichen Entwicklung stark unterstützt. So habe ich mein persönliches Leitbild gefunden und damit begonnen, es noch bewusster und mutiger in die Tat umzusetzen.»

**Christoph Kronig, ehemals Mitglied Geschäftsleitung Matterhorn Gotthardbahn AG, neu GL Bahnproduktion SBB**

«Wer diese Weiterbildung absolviert, erhält neben unzähligen Aha! Erlebnissen einen Schlüssel, um sich aus den Ketten der Erfahrungen und Bedingungen zu befreien, denen man sich oft ausgeliefert zu sein glaubt. Ich erhielt viele wertvolle Impulse um (wieder) zu werden, wer ich bin bzw. wer ich sein möchte.»

**Mato Lapan, Projekt Manager Schweizerische Mobiliar**

«Der Lehrgang bietet eine Entdeckungsreise in die Fülle der eigenen Persönlichkeit, unter Anleitung von wunderbaren Menschen mit breitem Erfahrungsschatz - sehr inspirierend und jedem zu empfehlen!»

**Matthias Künin, Projekt Manager Expansion, Lidl GmbH**

«Durch die wirkungsvollen Übungen und Hausaufgaben kam ich meiner inneren Führung wieder näher. Ich fand mich in der annehmenden und wertschätzenden Atmosphäre des MPM aufgehoben und auf meinem Weg bekräftigt, zweifelsfrei mich selbst zu sein.»

**Monika Badreddine, Bewerbungsberaterin bei einer Fachstelle bei Arbeitslosigkeit**

«Ich kann die Welt nicht verändern, aber meiner eigenen inneren Welt mit einer anderen Einstellung begegnen. Durch den Lehrgang habe ich alltagstaugliche Rituale und Übungen kennengelernt, welche mir helfen, meine innere Welt nachhaltig zu verändern.»

**Monika Lorez-Meuli, Geschäftsleitung palliative GR, Dipl. Bäuerin und Mutter**

# Mind & Personal Mastery Lehrgang

## Das sagen unsere ehemaligen Teilnehmenden

«Dank der MPM-Weiterbildung konnte ich zu einem guten Zeitpunkt in die eigene Persönlichkeitsentwicklung investieren. Das hat mich persönlich weiter gebracht. Die Mischung von Theorie und Praxis, Vorträgen und Diskussionen im Plenum, Einzel- und Gruppenarbeiten waren ausgewogen und haben den Lernprozess optimal unterstützt. Empfehlenswert für alle die gewillt sind, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich auf Neues einzulassen».

**Thomas Meyer, Spezialist Personal- und Organisationsentwicklung, Post CH AG**

«Der Lehrgang hat mir sehr viel gebracht. Sowohl die Theorie wie die Praxis werden kompetent, einfach und übersichtlich an die Kursteilnehmenden vermittelt. Es wurde spezifisch auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Ich kann den Lehrgang allen empfehlen, die auf der Suche nach ihrem individuellen «Mindset» sind und das eigene Glück gestalten wollen. Ich habe kein anderes Seminar besucht, das bei mir so viel Wirkung gezeigt hat».

**Denise Rohr, Teamleiterin**

«Die Lehrgangleitenden von MPM bringen fundierte Ausbildungen und viel eigene Lebenserfahrungen in den Lehrgang ein. Sie sprechen eine wunderbare Herzenssprache, die uns Teilnehmende begeisterte. Wir erhielten diverse Werkzeuge, um an unserem Menschsein zu schleifen zu polieren, um als Diamanten zu glänzen.

**Carmen Berchtold, Fachmitarbeiterin Institution «Mitmänsch»**

«Durch diesen Lehrgang habe ich gelernt, mich auf das Positive zu fokussieren. Ich bin dadurch zufriedener und gelassener geworden. Wer persönlich einen Schritt weiter kommen will, dem kann ich das Programm wärmstens empfehlen».

**Ruth Perracini-Liechti, Personalleiterin Spital Thun**

«MPM ist eine herausragende Erfahrung im richtigen Moment für mich gewesen. Dank des Kurses habe ich Mut und Kraft gefunden, deutlich aus meiner Komfortzone zu gehen, persönliche Themen anzugreifen und zu überwinden, und somit mit einem grossen Schritt in meiner Entwicklung zu gehen. Ich kann den Lehrgang jedem empfehlen, der ein persönliches Wachstum in einer vertrauten Atmosphäre anstrebt. »

**Boryana Milova, HSG, Start-Up-Unternehmerin**