

# Die Kunst es fließen zu lassen

Coaching | Supervision | Training | Psychohygiene  
für Ärzte, Fach- & Führungskräfte, Management

Mein Ziel ist es, Sie – als einzigartiger und besonderer Mensch  
(Team/Klinik/Organisation) – verantwortungsvoll zu begleiten.

Ich zeige Wege, die Sie zu Ihrem persönlich gestalteten Arbeits- und Lebenssinn  
führen. Ich begleite Sie anteilnehmend durch Krisen oder Konflikte, biete Lösungen  
an und lege den Grundstein zu nachhaltiger Anerkennung und Wertschätzung.

Die Methode heißt Menschlichkeit gepaart mit professionellem Change Management:  
Ihre Erfolgsfaktoren im Hinblick auf Zukunftsfähigkeit und Qualitätssicherung. Meine  
langjährige Berufserfahrung als Polizeiausbilderin (a.D.) und Psychologin sowie  
frühere Leistungssportlerin, helfen psychische-, somatische- und soziale Leistungen  
sowie Wahrnehmungen zu optimieren.

Unser (Arbeits-)Leben ist bunt, vielfältig, herausfordernd und darf Freude machen!  
Werden und/oder bleiben Sie ein einzigartiger Teil davon.

**Claudia Bender**  
Dipl. Psychologin



Am Ziegenberg 36  
35469 Allendorf  
Tel.: (01520) 19 82 380

E-Mail:  
Info@claudia-bender.de  
www.claudia-bender.de



## Das Lexikon der Mentaltechniken von Claudia Bender und Michael Draksal

Die besten Methoden von A bis Z  
Tauchen Sie ein in die Welt der praktischen  
Psychologie!

Umfassend: Mehr als 300 Techniken  
Interessiert? Mehr auf der Website  
zum Buch unter  
[www.lexikon-mentaltechniken.de](http://www.lexikon-mentaltechniken.de)



# Motivation, Mentale Stärke, Führungskraft & Flow

## Seminar Programm

- "Flow" – wenn Arbeit wieder Spaß macht
- Mentales Training zur Psychohygiene
- Durchführung passiver und aktiver Entspannungs-Methoden wie z.B. Richtungsorientierte Bewegungsmeditation
- Motivation zur Leistungsbeschleunigung und/oder zum Entschleunigen
- Mentale Stärke aufbauen und anwenden
- Stärkung von Teamgeist und individuellem Verantwortungswillen
- Aktivierung ungenutzter Ressourcen
- Spannungsniveau zwischen Aktivierung und Erholung regulieren
- Konfliktpotential aufgreifen und positiv lenken
- Führungsqualitäten gezielt stärken

## Was erleben Sie mit mir?

- Spannende und entspannende Stunden
- Leidenschaft und Begeisterung, die anstecken
- Ergebnisse mit schneller und nachhaltiger Wirkung
- Eine angenehme Mischung aus Ihren Ansprüchen, Bedürfnissen und meinem professionellen Know-how

**Termine und Informationen unter:**

**Claudia Bender**  
Dipl. Psychologin

Am Ziegenberg 36  
35469 Allendorf  
Tel.: (01520) 19 82 380

E-Mail: [Info@claudia-bender.de](mailto:Info@claudia-bender.de)  
[www.claudia-bender.de](http://www.claudia-bender.de)  
[www.lexikon-mentaltechniken.de](http://www.lexikon-mentaltechniken.de)

