



Foto: Dr. E. Teutsch - 02107

Lachen wirkt Wunder!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



# Die Gedankenmedizin

Optimismustraining 06

HOME  
LEARNING  
©TELOS

# Zum Verändern!



Lachen in jeder Lebenslage!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 05943b

## Ihr persönlicher Nutzen



Foto: Dr. E. Teutsch – B3228nb

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Sie haben die Wahl:

Blauer Himmel, gute Miene – Regenwetter, **trotzdem lachen!**



Foto: Dr. E. Teutsch – 08456bnk1

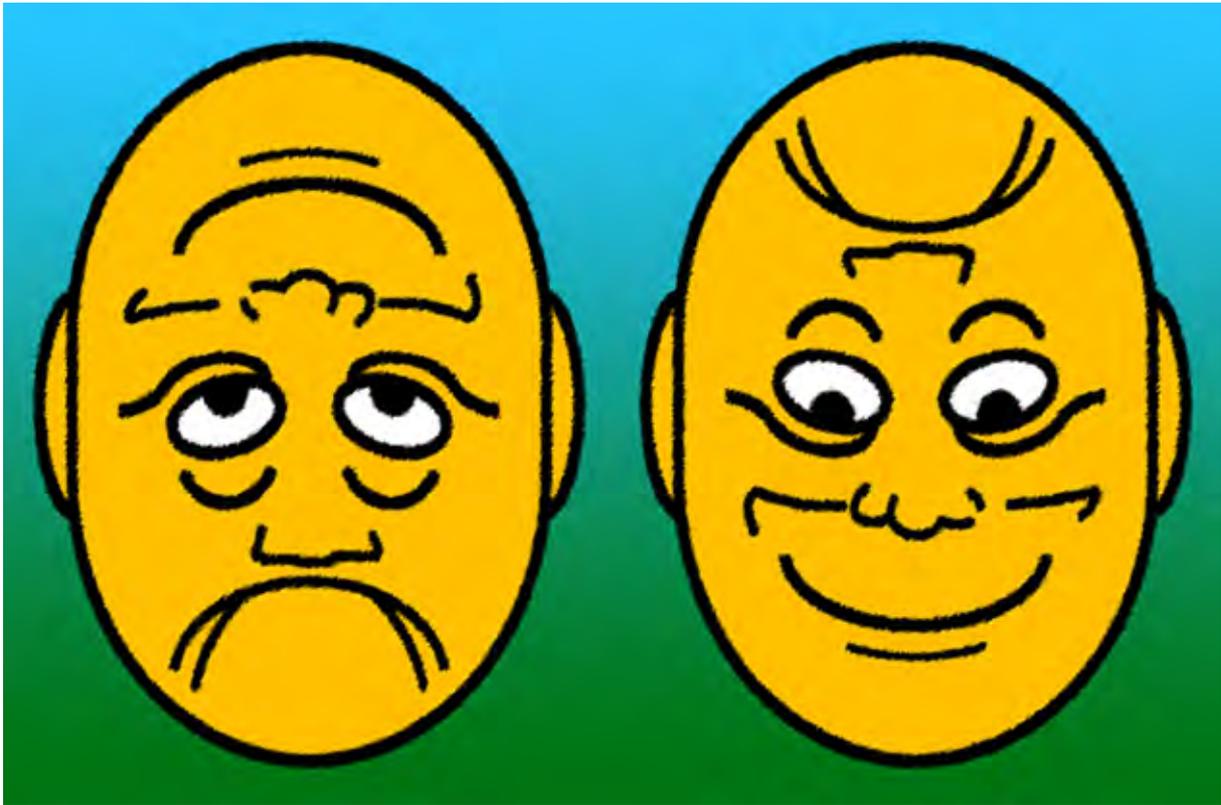
Aus unserer Symbolgalerie

## Entscheiden Sie!

Was liegt Ihnen mehr: Leichenbittermiene oder fröhlich sein und das Positive sehen? Wir können uns **IMMER** für das eine oder das andere entscheiden. Klar, werden uns Misserfolge oder gar Schicksalsschläge immer wieder auf die Endlichkeit allen menschlichen Daseins hinweisen. Und doch liegt es an uns, ob wir im Sumpf kleben bleiben oder wieder auf die Sonnenseite des Lebens wechseln. Das geht in sehr, sehr vielen Fällen leichter, als wir denken.

### Erinnerungshilfe

Als Symbol soll Ihnen dieses Kipp-Bild helfen. Eine einfache 180°-Drehung genügt, um vom Weinen ins Lachen zu kommen. Wenn Sie wollen, schneiden Sie das Bild aus und stecken es in die Tasche. Rezept: wenn es zu ernst wird, herausziehen, umdrehen und schmunzeln!



Artwork: TELOS - 7572b

Aus unserer Symbolgalerie

### Fragen an Sie persönlich

In welchen Bereichen Ihres Lebens, in welchen Situationen, bei welchen Anlässen wollen SIE die Perspektive verändern, um das Positive daran sehen zu können? Wann wollen Sie damit beginnen?

© TELOS telos training

---



---



---



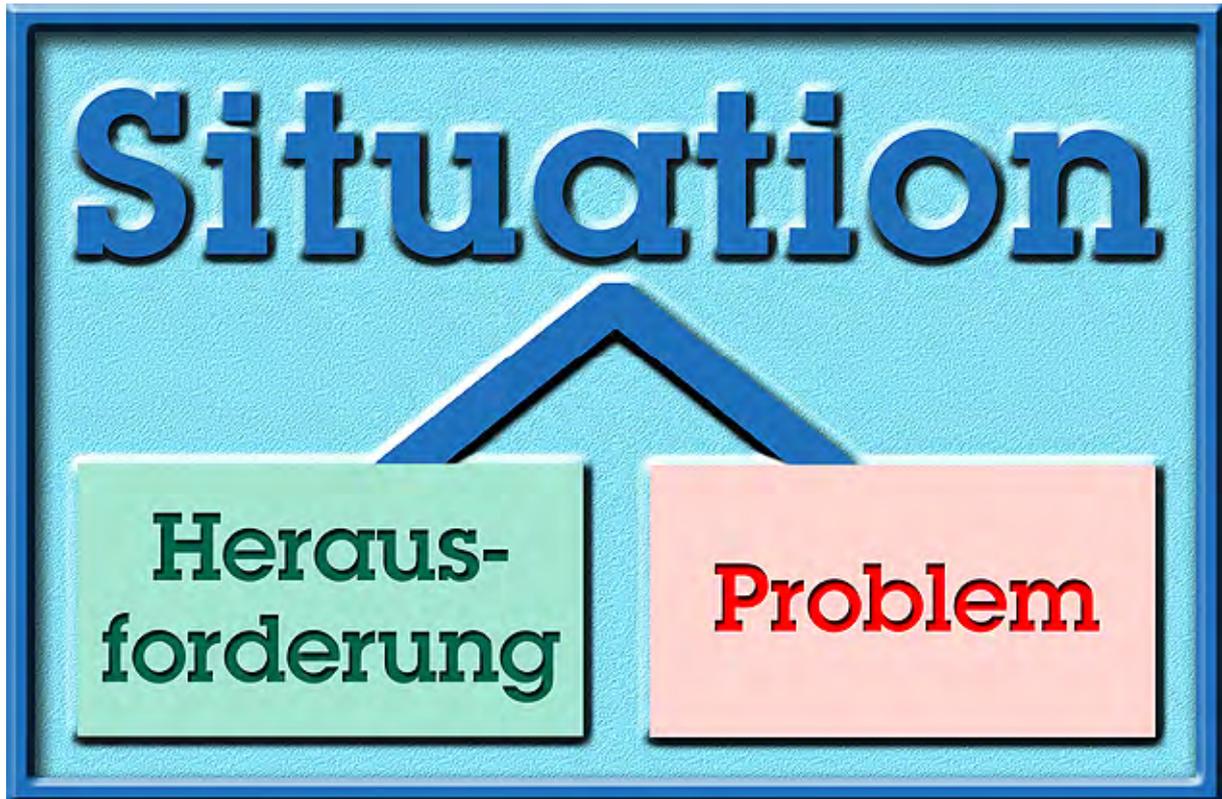
---



---



Problem oder Herausforderung?



Artwork: TELOS – 03806b

Optimisten leben besser –und ihre Umwelt auch!

Aus unserer Symbolgalerie

**Ich kann so oder so agieren...**

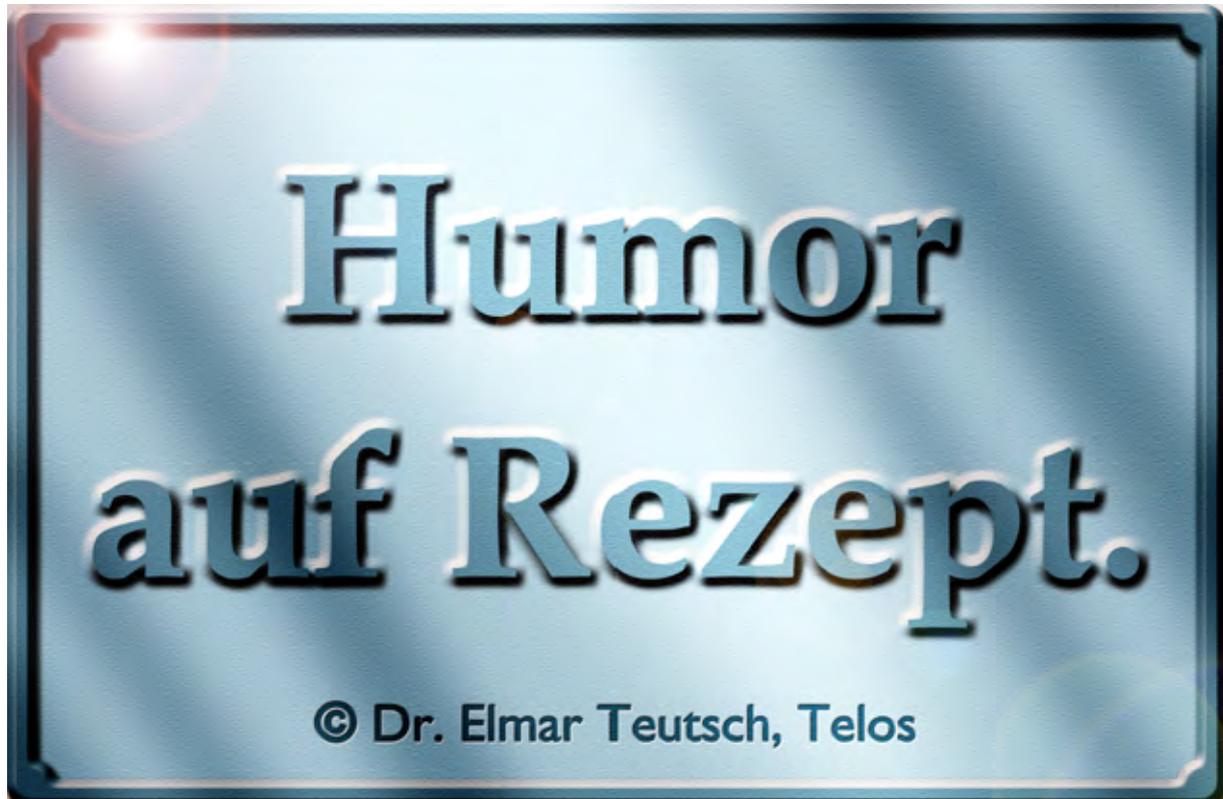


 Positive Grundeinstellung	 Negative Grundeinstellung
 Suche nach Abhilfe	 Suche nach Punkten, die den Erfolg in Frage stellen
 Fachwissen vorhanden	 Fehlendes Fachwissen
 Mehrere Handlungsalternativen	 Keine Handlungsalternativen

## Humor als Rezept!

### Motivationskarten

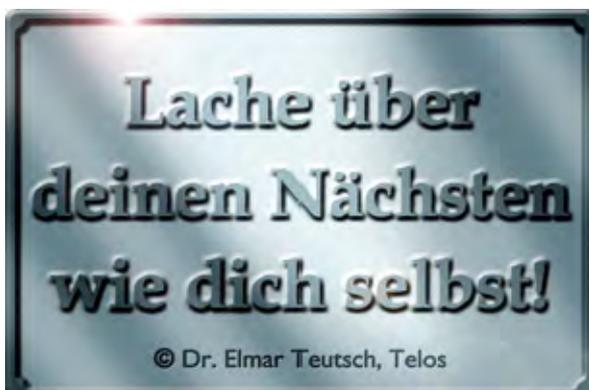
Auf Karton ausdrucken, ausschneiden, nach Bedarf verschenken und auch selbst benutzen z.B. griffbereit in der Brieftasche, am Badspiegel, am Kühlschrank, in der Garderobe, innen an der Haustür, im Auto, in der Werkstatt, am Schreibtisch, auf dem Computermonitor...



Artwork: TELOS - 06322



Fallen Ihnen noch weitere Nutzungsmöglichkeiten ein? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und setzen Sie Ihre Motivationskarten überall dort ein, wo Sie sie brauchen!



## Der Lachscheck

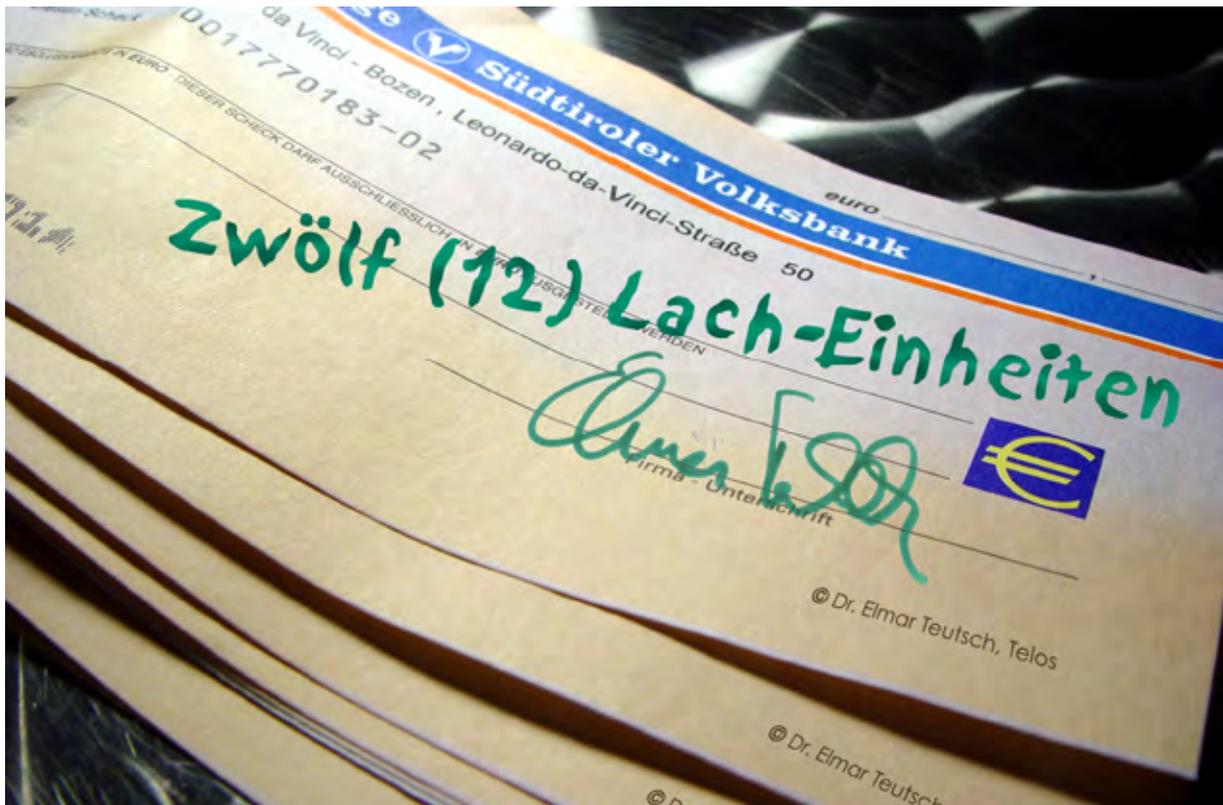
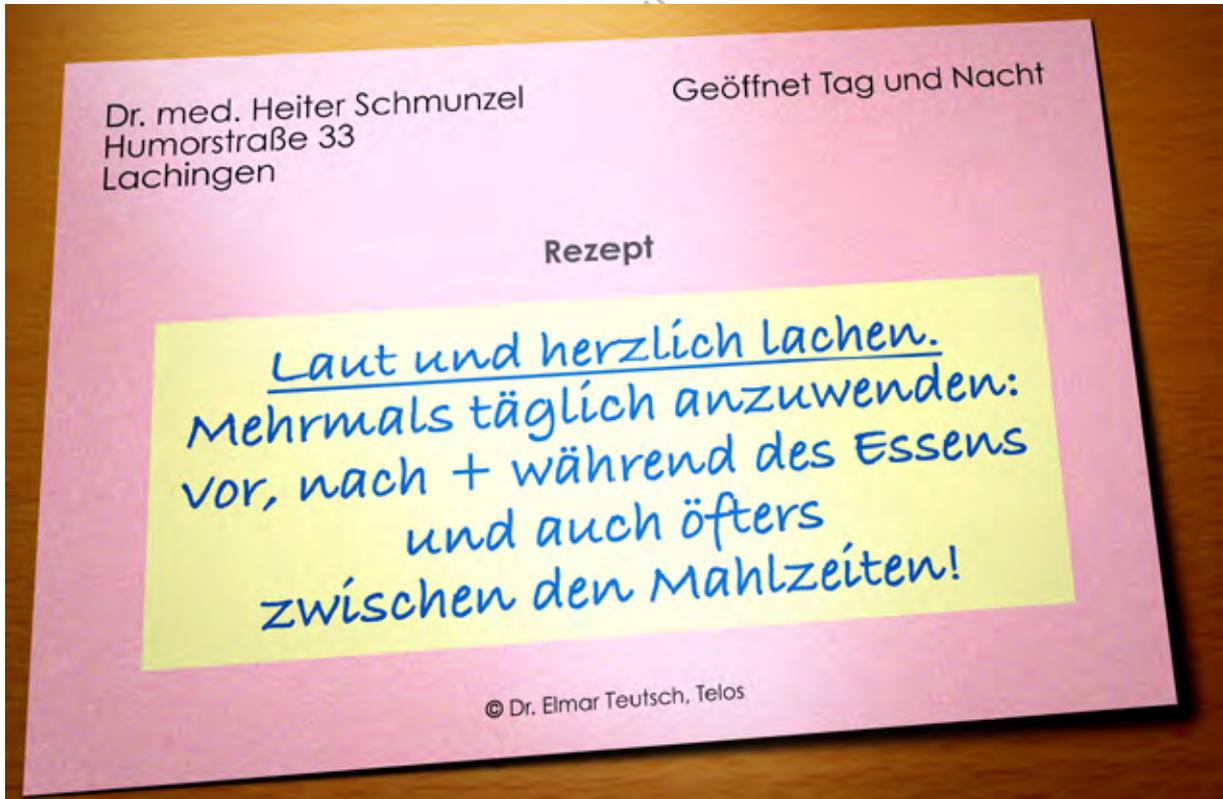


Foto: Dr. E. Teutsch - 10642

Schenken Sie Lachen statt Geld!

## Das Lachrezept



Artwork: TELOS - 06324

So wirkt das Rezept am besten: mehrere Kopien ausschneiden, im Papierwarengeschäft plastifizieren lassen und strategisch günstig platzieren – z.B. in der Schublade vom Esstisch...

## Der Schmunzelgutschein

Auf Karton ausdrucken oder aufkleben, dann passend ausschneiden und die einzelnen Schmunzelgutscheine nach Bedarf verschenken oder gerne auch selbst anwenden...



Artwork: TELOS – 06323b



# Wie fängt's an, wie geht's weiter?



Weinen oder Lachen? Wir können es ändern!

Aus unserem Testlabor

Foto: Dr.E.Teutsch - B7634ft

**Warum sollte dies ... ein Anfang oder Ende sein,  
da doch nichts ein Anfang oder Ende ist?**  
Christian Morgenstern, (1871 - 1914), deutscher Schriftsteller





Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte ...



Foto: Dr. E. Teutsch – 03651

Neue Erfahrungen 9 Meter über der Erde...

Szene aus einem TELOS-Training im Hochseilgarten

### Mit Spaß dabei!

Neues ausprobieren, Perspektiven wechseln, Vorurteile über Bord werfen, jeden Tag mit Freude begrüßen – riskieren Sie es. In den meisten Fällen müssen sie dazu nicht bei unseren Seminaren und Workshops dabei sein: schauen Sie sich einfach mit offenen Augen um und lenken Sie Ihren Blick auf die positiven Seiten Ihrer Umwelt!



Foto: Dr. E. Teutsch – 03648

... und im rauschenden Wasser – beides macht Spaß!

Szene aus einem TELOS-Training mit Rafting



## Lachen, lachen, lachen ...

Foto: Dr. E. Teutsch – 06457



Eigene Stärken entdecken und Grenzen überwinden!



Foto: Dr. E. Teutsch – 05396n

Szenen aus unseren Trainings am Gardasee

Foto: Dr. E. Teutsch – 11150



Methoden und Techniken für erfolgreiches Selbstmanagement



Foto: Dr. E. Teutsch – 0572.In

Szenen aus verschiedenen TELOS-Trainings

Foto: Dr. E. Teutsch – 07668



Veränderungen positiv nutzen!



Foto: Dr. E. Teutsch – 09877n

Schnappschüsse aus verschiedenen TELOS-Trainings

Foto: Dr. E. Teutsch – 05350n



Ich habe ein Ziel und ich habe die Kraft dafür!

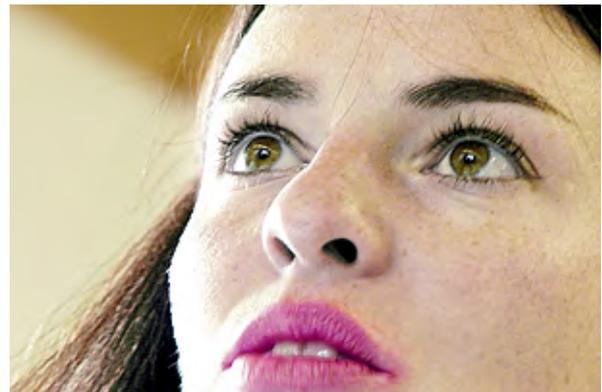


Foto: Dr. E. Teutsch – 09775nb

Szenen aus verschiedenen TELOS-Trainings

## Ihr Seminar zu Hause: **Audioline**



Audioline: zuhören, mitmachen, nachspüren, festhalten!

Ein Seminar ist schnell vorbei, ein Coaching bald zu Ende, ein Workshop rasch vergessen. Unser Alltag sorgt dafür, dass wir in wenigen Tagen oder Wochen wieder im üblichen Trott laufen. Und erneut in alten Mustern stecken.

Mit den maßgeschneiderten Produkten aus unserer Reihe Audioline können Sie die Stimmen Ihres Entwicklungsprozesses noch einmal hören und haben dabei die Chance, lieb Gewonnenes wieder zu erleben, vom Vergessen Bedrohtes aufzufrischen und offen Gebliebenes selbst zu bearbeiten – Entdecken, Mitmachen und Vertiefen, Hören und Üben in Ihrer persönlichen Zeitstruktur! Sie haben die Wahl aus 3 speziellen Verlagsreihen:



Arbeitsunterlagen mit Audio-CD:  
Hören, lesen und schreiben!



Meditationen und  
Fantasie-Reisen für Zuhause!



Die RAI-Radiosendung  
jetzt auf CD!



## A) Drei-Minuten-CD



Drei Minuten für mich selbst – die Radio-Sendereihe zu Psychologie und Lebenshilfe jetzt auf CD, speziell für unsere Seminarteilnehmer! Ansichten und Einsichten zum Thema Seelenleben: Geschichten, Fragen und Denkanstöße, Kurzmeditationen, Tests und Übungen. Zum Nachhören und Wiederhören – immer dann, wenn Sie gerade Zeit haben. Versäumte Sendungen können Sie so doch noch hören, Übungen noch einmal in Ruhe wiederholen, Meditationen genau dann mitmachen, wenn es Ihnen am besten ausgeht: bequem zu Hause in Ihrer Umgebung, wenn Sie gerade ungestört sind. Drei-Minuten-CD: Entdecken, Mitmachen und Vertiefen, Hören und Üben in Ihrer persönlichen Zeitstruktur! Die CD's sind nach Jahren eingeteilt und haben pro Jahr eine einheitliche Farbgebung. Auf dem Innenblatt sind die jeweiligen Monatsthemen angeführt, sowie die einzelnen Sendungen samt Titel. Jede CD umfasst jeweils 4 Monate zu je 4-5 Sendungen, also 16-18 Sendungen pro CD.



CD	Die 4 Hauptthemen mit je 4-5 Sendungen à ca. 3 Minuten
<b>Drei Minuten 1</b>	Fasching; Lebensplanung & Lebensziele; Nein sagen können
<b>Drei Minuten 2</b>	Beziehungen; Selbstsicherheit; Berührungen; Wunderwelt Sinne
<b>Drei Minuten 3</b>	Alte Geschichten; Trauer & Schmerz; Kellerkinder; Stress
<b>Drei Minuten 4</b>	Das neue Jahr & die guten Vorsätze; Lachen auf Rezept; Angst; Geld
<b>Drei Minuten 5</b>	Männer; Kopf & Bauch; Kreativität & Lebensfreude; Öffentlich auftreten
<b>Drei Minuten 6</b>	Ich bin, was ich war; Kellerkinder & Sonne; Los lassen & Abschied; Zeit
<b>Drei Minuten 7</b>	Lebensziele; Lachen; Nein sagen können; Alte Geschichten
<b>Drei Minuten 8</b>	Selbstsicherheit; Das liebe Geld; Kellerkinder; Sexualität
<b>Drei Minuten 9</b>	Sicherheitshalber; Männersachen; Dunkelheit; Licht; <b>Extra Lebensfreude!</b>



### 3-Minuten-CD einzeln:

Jede CD komplett mit praktischer Slim-Line-Hülle, Farb-Cover und Übersicht der 4 Themen samt Titel der jeweiligen Sendungen.

### Komplette Serie:

Sonderpreis für die komplette Serie mit allen 9 CDs und insgesamt 210 vollständigen Sendungen!

### Komplett als mp3-CD

Noch günstiger: die komplette Serie aus allen 9 CDs und insgesamt 210 vollständigen Sendungen auf einer mp3-CD!

**Alle Details, die Kosten und das Bestellformular finden Sie hier:**

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/drei-minuten-fuer-mich-selbst-die-radiosendung-jetzt-auf-cd/>

B) Relax



Mit diesen Audio-CD's können Sie viele der Meditationen, Fantasiereisen und Trance-Übungen aus unseren Seminaren auch zu Hause erleben: Entspannen, Energie finden, innere Sicherheit, Selbstvertrauen, Lebensfreude, Ziele erreichen ... Auf diesen CDs finden Sie die Originaltexte von Elmar Teutsch und eigens dazu komponierte Musik von Toni Pizzecco, Gunnar Teutsch und Fixifax. Sie sollen Ihnen helfen, die Arbeit, die Sie in der Gruppe gemacht haben, zu Hause, zu vertiefen. In Ihrer Umgebung, in Ihrer Zeit, können Sie mit Hilfe der CD sich nochmals in Ruhe damit beschäftigen und die Übungen immer wieder dann wiederholen, wenn Sie das Gefühl haben, Stärkung zu brauchen zu können.



Jede CD aus unserer Reihe Relax wird in Kleinstauflage speziell für unsere Seminarteilnehmer gefertigt, komplett mit praktischer Slim-Line-Hülle, Farb-Cover und Übungsanleitungen. Die Inhalte entsprechen der Beschreibung, Titel und Layout können sich im Zuge der Weiterentwicklung ändern. Bitte bedenken Sie, dass nicht immer alle Titel lieferbar sind.



Relax 01  
Grundlagen der Entspannung

Relax 02  
Stufen der Entspannung



Relax 03  
Stärke und Sicherheit  
Ich lasse los!

Relax 04  
Vertrauen in das Leben



Relax 05  
Krisen als Chance

Relax 06  
Ich lasse los



Relax 07  
Überblick im Leben

Relax 08  
Wurzeln und Familie



Relax 09  
Ziele und Aufbruch

Relax 10  
Innere Ruhe



Relax 11  
Ruhe finden – Meditationen  
zur Weihnachtszeit  
und zum Jahreswechsel

Relax 12  
Der lange Arm der Kindheit:  
Vergangenes klären  
und loslassen



**Alle Details, die Kosten und das Bestellformular finden Sie hier:**

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/relax/>

C) Audiobook

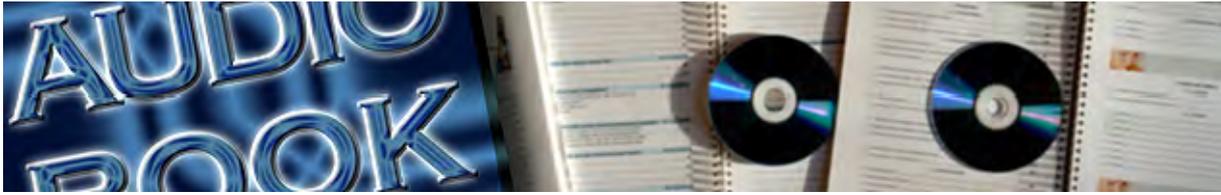


Foto: TELOS - B0448

**1) Was bringt Ihnen das Audiobook?**

Mit unseren Audiobooks hören Sie zu ganz speziellen Themen ausgewählte Texte. Dazu gehören schriftliche Unterlagen und Übungsblätter. Beides soll helfen, zusätzlich zur Seminararbeit eigenständig die jeweilige Thematik zu vertiefen. Gerade die Kombination der Sinneskanäle Sehen und Hören erzielt noch bessere Resultate. Und zwar immer wieder – nämlich genau dann, wenn Sie Zeit haben. Zuhören, nachhören, wieder hören und weiterhören – nachspüren, üben, überlegen und notieren – verändern! Nehmen Sie sich genügend Muße: Jedes einzelne Audiobook enthält Übungen für 2-3 Monate bei 1-2 Stunden pro Woche!



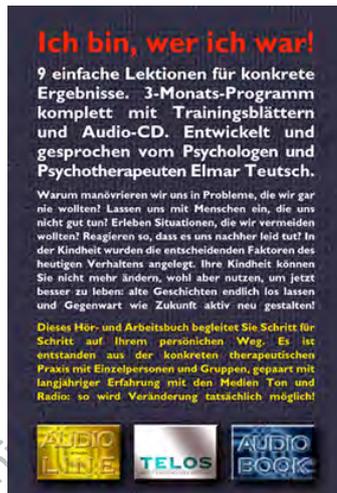
Jedes Audiobook wird in Kleinstauflage speziell für unsere Seminarteilnehmer gefertigt, komplett mit dazugehöriger CD und Arbeitsbuch, durchgehend in Farbdruck, mit praktischer Spiralbindung und Umschlag in Glanzkarton. Die Inhalte entsprechen der Beschreibung, Titel und Layout können sich im Zuge der Weiterentwicklung ändern. Bitte bedenken Sie, dass nicht immer alle Titel lieferbar sind.

**2) Wie schaut ein Audiobook aus?**

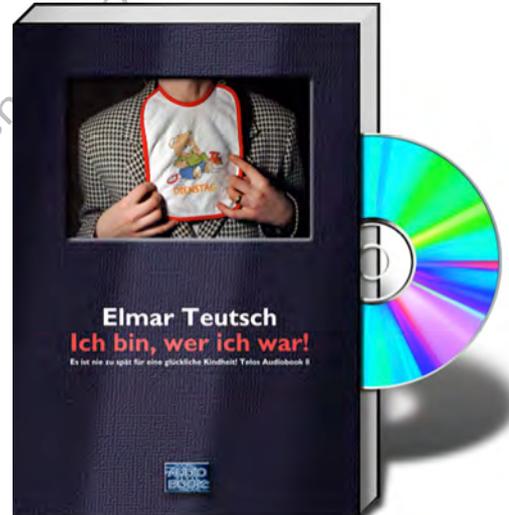
Beispiel: Audiobook 8:  
„Ich bin, wer ich war“



Die CD



Die Rückseite



Das Buch

**Wie arbeiten Sie mit Ihrem Audio-Book?**

**Schritt für Schritt**

- Lesen!**  
Blättern Sie hoch! Herausheben in Ihrem Arbeitsbuch – aber bitte nur bis zum jeweiligen Abschnitt „Ihr Training“.
- Hören!**  
Bitte Hören Sie jeweils vorher den entsprechenden Audiobeitrag (immer nur einen) und arbeiten Sie dann mit dem dazu gehörigen Trainingsblatt.
- Mitmachen!**  
Nehmen Sie sich Zeit dazu: jeder Beitrag dauert nur 2 Minuten, doch Ihre Arbeit damit geht wesentlich länger!  
Hören Sie bitte nicht mehr als EINEN Audiobeitrag pro Woche, das ist genug. Das ist ein Beitrag jedoch hören Sie immer wieder mehrmals die Woche, auch mehrmals am Tag, wenn Sie wollen. Und genau so oft arbeiten Sie mit dem jeweiligen Trainingsblatt.
- Festhalten!**  
Alle Bemerkungen und Überlegungen, die über ein einzelnes Trainingsblatt hinaus gehen, notieren Sie sich in der Rubrik „Ihre Notizen“. Sie finden die Seiten am Ende des jeweiligen Teils.  
Wenn Sie ein Übung eines Teils durchgeführt haben, geben Sie auf die letzte Seite dieses Teils, hier finden Sie die Form für „Ihre Notizen“. Nutzen Sie es um Ihre Überlegungen zu diesem Teil auf den Kopf zu bringen!
- Abschließen!**  
Wenn Sie BEIDE Teile durchgeführt haben, verwenden Sie die Formblatt „Ihr Schlussbericht“ für eine strukturierte Bestandaufnahme Ihrer Situation. Machen Sie Häkel mit Köpfchen und ziehen Sie Resonanz über Ihren Entwicklungsergebnis!

Ich bin, wer ich war 5

**Trainingsblatt „Altersstammbaum“**

Um Ihren „Altersstammbaum“ gut aufbauen zu können, müssen Sie wahrscheinlich mit Eltern und Verwandten sprechen. Tun Sie es auffröhlich, das ist bereits ein wichtiger Teil Ihrer Arbeit!

Mutter	Vater	Onkel	Grüßmutter (Mutterseite)	Grüßmutter (Vaterseite)	Onkel (Mutterseite)	Onkel (Vaterseite)	ich selbst
Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name
geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am
geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in
beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich
Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort
Grüßmutter (Mutterseite)	Grüßmutter (Vaterseite)	Onkel (Mutterseite)	Onkel (Vaterseite)	Grüßmutter (Mutterseite)	Grüßmutter (Vaterseite)	Onkel (Mutterseite)	Onkel (Vaterseite)
Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name	Name
geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am	geb. am
geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in	geb. in
beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich	beruflich
Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort	Wohnort

Ihre Arbeit in diesem Kapitel ist damit beendet. Geben Sie sich etwas Pausen und gehen Sie mit ein wenigem Tragen zum nächsten Kapitel.

Ich bin, wer ich war 35

**Trainingsblätter „Kernwerte des Lebens“**

Ziele, die man sich zu setzen möchte, sind wichtig. Und das sollten Sie sich merken!

- Hören Sie sich den Audiobeitrag zu diesem Thema an.
- Wählen Sie eine Form der Entspannung, die für Sie gut genug und nehmen Sie dadurch Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit, mit Ihrem wahren Selbst. Notieren Sie dann mit Hilfe der Liste auf der nächsten Seite Begriffe und Sätze, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig sind. Schreiben Sie dabei nicht nur negative Formulierungen an, sondern auch positive. (Ziel: „mehr zu wenig Zeit für die Kinder zu haben“ sondern positiv: „zu wenig Zeit für eine Familie zu haben“). Schreiben Sie das über mehrere Wochen immer wieder mindestens 20 Punkte vorher schon zusammengefasst. Dieser Prozess wiederholen Sie sich im Laufe derer Wochen ein wenig. Schreiben Sie nicht in dieser Liste herum, ergreifen Sie nicht, was Sie nicht, was Sie bereits geschrieben haben. Überlegen Sie nicht, „habe ich diesen Punkt schon“, sondern schreiben Sie ganz frei drauf auf die nächste Seite Ziele und notieren Sie dann, was Ihnen gerade einfällt. Nach einem Wochen haben Sie 30 oder vielleicht auch 100 verschiedene Dinge, Begriffe und Sätze auf Ihrer Liste.
- Legen Sie Ihr Arbeitsbuch dann weg und versorgen Sie es für mindestens eine Woche. Oder wenn Sie wollen, machen Sie mit der nächsten Übung weiter – überblättern Sie aber unbedingt diese Seite!
- Ein nach dieser Zeit beschäftigen Sie sich wieder mit dieser Aufgabe. Lesen Sie die Geschriebenen wieder durch – Ziele für Ziele – und unterstreichen Sie jene Ziele, die Ihnen am wichtigsten erscheinen. Danach legen Sie Ihr Arbeitsbuch wieder weg. Wenn Sie wollen, lesen Sie nicht schon bei der vorigen Übungswahl. Lieben gehen Sie rüber zur letzten Aufgabe dieses Buches. Doch auch einmal gut überlegen Sie nicht auf diese Seite!
- Ein nach einer weiteren Woche (oder zwei...) nehmen Sie die Liste zum dritten Mal zur Hand. Schreiben Sie alle die unterstrichenen Ziele an, nehmen einen Häkel und markieren sparsam, was Sie am meisten liebt. Das sind die Kernwerte Ihres heutigen Erwachsenenlebens. Sie

Ihre Arbeit am letzten Kapitel ist damit beendet. Ziehen Sie jetzt noch Ihr Buchlein über diesen Abschnitt (siehe nächste Seite).

Ich bin, wer ich war 36

**Trainingsblatt „Nicht die Probleme, die Lösungen!“**

Das können Sie sich aufregen lassen, wenn Sie auf Ihre Ressourcen...  
Ich bin, wer ich war – aber ich muss es nicht liebend gern. Die Kinderheit, die wir haben, ist schön. Sie ist, wie sie war, wir können sie jetzt nicht mehr ändern. Und wir sind da, was wir in unserer Kindheit gelernt haben. Das Gewohnte können wir nicht umarmen, machen aber jetzt Probleme zu wägen und uns in Analysen zu verlieren können wir Lösungen suchen und Auswege finden. Wir sind bereit, ein neues Chancen neue Wege zu gehen, wir werden nicht länger von unseren Problemen, sondern von den möglichen Lösungen. Dann nicht die Probleme selbst, sondern die Lösungen!

Lösungen und Auswege

- Problem: Hungerstörung
- Problem: Hungerstörung

Machen Sie nach diesem Schema auf ganz normalen Blättern weiter, die Sie dann alle hier anheften, bis Sie eine ganze Sammlung von Lösungen haben!

Ihre Arbeit am letzten Kapitel ist damit beendet. Ziehen Sie jetzt noch Ihr Buchlein über diesen Abschnitt (siehe nächste Seite).

Ich bin, wer ich war 42

Beispiele aus den Innenseiten



### ADB01: Ängste und Selbstsicherheit

**Selbstsicherheit gewinnen!**

Ängste und ihre Überwindung: Beurteilungsfrage / Fußsohlenübung / Kennen-Nennen-Trennen / „Kann-Gut-Liste“ **Selbstsicherheit**: Mutprobe / Treppenhausübung / Augenblickübung / Ich bin, wie ich bin



### ADB02: Selbstsicheres Auftreten

**Meinungen+Wünsche sagen!**

Öffentlich meine Meinung sagen: Augenkontakt / Körpersprache / Drei-Punkt-Technik / Multiplikationsrhetorik / Erden **Sicherheitshalber**: Das gutes Ergebnis / Stimmübungstest / Die Wichtigkeitsübung / Wer wagt, gewinnt!



### ADB03: Stress, nein danke!

**Angst-Stress und Zeit-Stress lösen!**

Stress ist schlecht, Stress ist gut: Löwentest / Anti-Stress-Liste / Ja gerne, aber nicht gleich! / Augenübung **Zeit nehmen, Zeit schenken**: Unser Leid mit der Zeit / Frei-Zeit-Geschenke-Liste / Zeittresserliste / Zeittypen / Zeit sprnn!



### ADB04: Grenzen und Ziele

**Nein sagen lernen und Lebensziele klären!**

Grenzen setzen: Das brave Kind / Stop-Übung / Ampelübung / Spiegel-Test / Reifeprüfung **Lebensplanung und Lebensziele**: Wunschfahrplan / Moment-Test / Das Lebens-Schiff / Zielscheibentest



### ADB05: Kreativität und Lebensfreude

**Kreativität heißt Freiheit!**

Kreativität macht Freude: Wechseltage / Killehrphrasen! / Perspektivenwechsel / Förderband / Kreativitätszeit **Leben macht Freude**: Neues Jahr, neues Glück? / Wochenendfreude / Die kleinen Dinge / Kochrezepte fürs Fettnäpfchen



### ADB06: Dunkelheit und Licht

**Mehr Lebensqualität!**

Dunkelheit: Dunkelheit fühlen / Dunkelheit zulassen / Dunkelheit verlassen / Dunkelheit schmecken **Licht**: Die Licht-Tankstelle! / Licht aufs Ungelebte! / Licht befreit! / Die Lichtmeditation!



### ADB07: Kellerkinder

**Die Schatten in unserem Leben befreien!**

Die Schatten in unserem Leben: Kellerkinder müssen raus / Polaritätenliste / Die GAU-Übung **Familiengeheimnisse**: Meditationssequenz „Harmonie“ (Wärme! Anker! Wurzeln ¡Verbundenheit!)



### ADB15: Optimismus kann man lernen!

**Wie wir zu überzeugten Optimisten werden.**

Optimisten leben länger und besser: Mit zahlreichen Übungen lernen wir, unsere innere Haltung schrittweise so zu ändern, dass wir zu überzeugten Optimisten wachsen!



### ADB08: Ich bin, wer ich war

**Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!**

Wiederholungsmuster: Alarmleuchten / Will-Prinzip / Wiederholungsliste / Mit Dank zurück **Ich bin, wer ich war**: Kinotest / Familienaufstellungen / Altersstammbaum / Kernwerte / Lösungen statt Probleme!!



### ADB09: Trauerarbeit als Lebenshilfe

**Abschied und Trauer**

Los lassen: Spengler-Test / Kleiderschrank / „Loslassen“ / Abschiedsritual **Trauerarbeit**: Trauertagebuch / Abschied vom Leben / Phasen der Trauer / Trauern heißt Veränderung / Wolkenmeditation



### ADB10: Gedankenmedizin Humor

**Gesundheit für Leib und Seele!**

Lachen auf Rezept: Lachen ist gesund! / Droge / Lächelmeditation / Wie oft? **Fasching und der Rest**: Innenbildtest / Maskenübung / Inneres Kind / Soziale Liste / Mauertest / Neugier / Rollentest / Flunkertest



### ADB11: Kopf denkt, Bauch lenkt.

**Die Macht der Gefühle nutzen!**

Macht der Gefühle: Das Märchen vom freien Willen / Gedankengefühltest / Anzeigenanalyse / Was mir gut tut **Wunderwelt der Sinne**: Erweiterte Wahrnehmung / Rausch-Kassette / Geschmacksübung / Händchen-Test



### ADB12: Geld, Liebe und Beziehung

**Der Wert in unseren Beziehungen.**

Unser Umgang mit dem Geld: Prägetest / Beziehungskiller / Marktwert-Übung / Geldtyp-Test **Leben ist Beziehung**: Beziehungskisten-Test / Gedankentelefon / Wegwisch-Übung / Kältetest



### ADB13: Sex, Lust und Liebe!

**Lust statt Frust!**

Wunder der Berührung / Berührungsfrage / Kopfwehtest / Massage / Berührungscoaching / Urmenschenfrage **Lebensantrieb Sexualität**: Tabu-Test / Fantasiegeschichten / Mach-mich-glücklich-Falle / Rosen-Übung



### ADB14: Männersachen!

**Das starke Geschlecht**

Mann, oh Mann: Männer und Gefühle / Urmenschen-Jäger-Rolle / Mandr, es isch Zeit! / Männer und Arbeit **Männersachen**: Männer und die Frauen! / Männer und Sex / Männer und Arbeit! / Männer und Zeit!

Die Reihe wird fortgesetzt!

**Alle Details, die Kosten und das Bestellformular finden Sie hier:**

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/audio-book-arbeitsbuecher-mit-eigener-cd/>

## D) Homelearning



### Spezielle Arbeitsmaterialien für Ihre persönliche Weiterbildung

Schritt für Schritt ans Ziel: Eigens auf das jeweilige Thema zugeschnitten und in aufbauende Selbstlern-Abschnitte gegliedert, ermöglichen Ihnen unsere Broschüren „Homelearning“ Schritt für Schritt weiter zu kommen: in Ihrer eigenen Zeitstruktur, in Ihrer persönlichen Geschwindigkeit und immer dann, wenn Sie am besten lernen können. Sämtliche Unterlagen werden als pdf-Dateien ausgeliefert. Die Unterlagen sind eigens für das E-Learning konzipiert. Schrifttyp und -größe sind so gewählt, dass die Lektüre direkt am Bildschirm erleichtert wird. Als Leser entscheiden Sie dann selbst, welche Seiten Sie elektronisch ansehen und welche Sie ausdrucken – zum Beispiel nur die Arbeitsblätter, wo Sie sich schriftliche Notizen machen. Viele verschiedene Lernthemen mit je 6 bis 8 Broschüren zu je 10-50 Seiten: von Selbstsicherheit bis Partnerschaft, von Mitarbeiterführung, Textgestaltung und Verkaufspsychologie bis zum Optimismustraining und den Lebenszielen. Hier ein Überblick:

Homelearning 01: **Beziehungen**

Homelearning 02: **Optimismustraining**

Homelearning 03: **Selbstsicherheit**

Homelearning 04: **Ängste**

Homelearning 05: **Trauer**

Homelearning 06: **Kellerkinder**

Homelearning 07: **Herkunftsfamilie**

Homelearning 08: **Lebensplanung + Ziele**

Homelearning 09: **Geld**

Homelearning 10: **Abgrenzen Nein sagen**

Homelearning 11: **Self-Management Zeit**

Homelearning 12: **Self-Management Stress**

Homelearning 13: **Self-Management Lernen**

Homelearning 14: **Sexualität**

Homelearning 15: **Männersachen**

Homelearning 16: **Gefühle**

Homelearning 17: **Los lassen**

Homelearning 18: **Urlaub für die Seele**

Homelearning 19: **Wunderwelt Sinne**

Homelearning 20: **Kommunikation**

Homelearning 21: **Verkauf**

Homelearning 22: **Schreiben Texten**

Homelearning 25: **Kreativität**

Homelearning 30: **Change Management**

Homelearning 33: **Burnout**

Homelearning 34: **Mitarbeiterführung**

Homelearning 35: **Rhetorik**

Gerne liefern wir Ihnen Ihre gewählten Homelearning-Unterlagen auf Wunsch auch fix und fertig als Broschüren, durchgehend in Farbe gedruckt, mit Spiralbindung, Deckblatt in Klarsichtfolie und Rückkarton. Kosten je nach Umfang, Anfrage genügt. Die Reihe wird ständig erweitert. Aufmachung, Inhalte und Umfang können sich daher auch kurzfristig ändern.

**Alle Details, die Kosten und das Bestellformular finden Sie hier:**

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/>





## Start – Ziel – Start – Ziel – Start ...

### 1. Leben heißt Wachsen

Stillstand ist Rückschritt. Lorbeeren sind nicht Ruhebetten, sondern Flügel. Das Ziel, das Sie erreicht haben, ist Ausgangspunkt für's nächste. Die Schritte, die Sie getan haben, sind Anlass zu Freude und machen Mut zu weiteren. Ihr Name ist nicht "Ankunft", sondern "Abflug", nicht Endstation, sondern Start zu neuen Horizonten!

Viele Ansätze können Sie dabei unterstützen. Zu den wirksamsten gehören Gespräche mit Gleichgesinnten. Gemeinsam marschiert es sich leichter. Stöbern Sie auf unserer WEBSITE [www.telos-training.com](http://www.telos-training.com) oder schicken Sie uns eine Anfrage: [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

**Aus der Vielfalt von Angeboten in unserem Institut finden Sie leicht die passende Unterstützung im richtigen Moment für Ihre persönliche Entwicklung!**

#### Beispiele für Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung



**Freitagsrunde:** Jahresgruppe für Veränderung, Neuorientierung und innere Stärke. Ein Freitag im Monat: Krisen bewältigen, Ängste loslassen, Sicherheit aufbauen! So nutzen Sie die Chance, im Kreise Gleichgesinnter die eigene Situation zu reflektieren, verdrängte Ereignisse und Gefühle aufzuarbeiten und unerwünschte Schlüsselerebnisse endlich loszulassen. Lebenssituationen erkennen und Lösungswege finden!



**Jahresgruppe Veränderung:** Bevor ich große äußere Veränderungen angehe [Berufswechsel, Übersiedlung, Scheidung...] stehen innere Veränderungen nötig sind, damit ich nach einiger Zeit nicht wieder an der selben Stelle stehe. Und schicksalshafte äußere Veränderungen [Verlust von Arbeit, Verlassen-Werden, schwere Krankheit, Todesfall...] machen innere Veränderungsprozesse „Notwendig“.

#### Beispiele für berufsorientierte Weiterbildung



**Erfolgreich im Kundenkontakt:** In diesem Praxis-training erfahren Sie, wie Sie neueste Verkaufspsychologie im Kundengespräch praktisch einsetzen. Sie lernen sich in die Welt Ihrer Kunden hineinzusetzen und verstehen, was diese wirklich wollen und wie Sie Kundenwünsche mit Ihren Produkten erfüllen können. In praktischen Rollenspielen trainieren Sie souveräne und erfolgreiche Kundengespräche. 2 Tage, mehrere Termine pro Jahr.



**Crash-Course Werbung:** Intensivtraining für erfolgreiche Unternehmenskommunikation. Werbepsychologie, physiologische Grundlagen unserer Wahrnehmung, wie reagiert das Unterbewusste auf Werbung, die Wirkung von Bild, Text und Farbe, Kommunikationsstrategien der Werbung, Techniken der kreativen Prozesse, Internet-Werbung, Funkspots, Werbetexte, Slogans und Headlines, internationale Beispiele ... und vieles mehr. Mehrere Blöcke pro Jahr.



2. Hilfen aus dem Internet: [www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



**Psychologie & Wirtschaft zum Anfassen!**  
Entdecken Sie hier, was Sie für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg jetzt tun können.

Auf unserer Website finden Sie täglich aktuelle Themen, psychologische Tests, Fragen zum Mitreden, neueste Seminarfotos, Videos + Live-Berichte, Hörstücke im mp3-Format, Fallbeispiele, Erlebnisberichte, Artikel zum Nachlesen, Arbeitsunterlagen zum Downloaden, eine große Seminarerauswahl und die wichtigsten Termine zu Psychologie & Wirtschaft  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



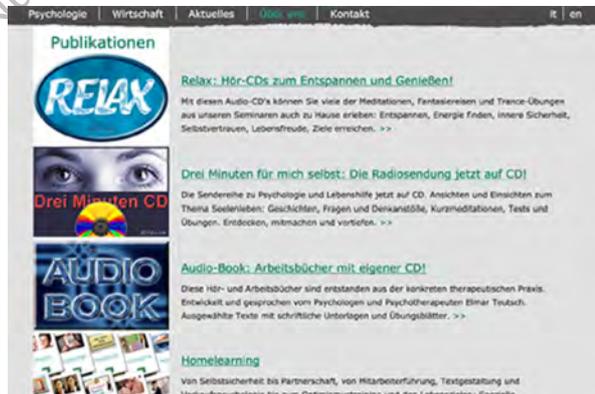
**Seminare & Beratung Psychologie**  
Persönliche und berufliche Anliegen zielgenau bearbeiten. Auf unserer Webseite finden Sie die passende Unterstützung, die Ihnen gut tut!



**Seminare & Coaching Wirtschaft**  
Führung stärken, Verkauf ankurbeln, Kommunikation verbessern im Team und mit Kunden. Klicken Sie auf das passende Training für Ihre Ziele.



**News aus Psychologie & Wirtschaft**  
Aktuelle Trends, neueste Forschungsergebnisse, Liveberichte, Musik und Mediationen im Gratisdownload.



**Publikationen zu Psychologie & Wirtschaft**  
Leichter lernen und entspannen mit den multimedialen Arbeitsmaterialien von TELOS



Live dabei: spannende Fotos aus unseren Seminaren – ansehen, wiedererkennen, neugierig werden ...



facebook [telos.bozen](https://facebook.com/telos.bozen): Täglich News aus Psychologie & Wirtschaft – kommentieren + mitdiskutieren



## 3. Zusatzhilfen

**Nachhaltigkeit!** Ein Seminar ist schnell vorbei, ein Coaching bald zu Ende, ein Workshop rasch vergessen. Unser Alltag sorgt dafür, dass wir in wenigen Tagen oder Wochen wieder im üblichen Trott laufen. Und erneut in alten Mustern stecken. Mit unseren maßgeschneiderten Zusatzhilfen können Sie die Schritte Ihres Entwicklungsprozesses noch einmal erleben und haben dabei die Chance, lieb Gewonnenes zu wiederholen, vom Vergessen Bedrohtes aufzufrischen und offen Gebliebenes selbst zu bearbeiten – Entdecken, Mitmachen und Vertiefen, Hören und Üben in Ihrer persönlichen Zeitstruktur! Unsere Angebote werden ständig weiter entwickelt und oft schneller erweitert, als wir hier anführen können. Schauen Sie einfach immer wieder auf unsere Website, Menüpunkt Psychologie: „Publikationen“:  
<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen>



**Audio-Book:** Mit den Audiobooks hören Sie zu ganz speziellen Themen ausgewählte Texte. Dazu gehören schriftliche Unterlagen und Übungsblätter. Beides soll helfen, zusätzlich zur Seminararbeit eigenständig die jeweilige Thematik zu vertiefen. Gerade die Kombination der Sinneskanäle Sehen und Hören erzielt noch bessere Resultate. Nehmen Sie sich genügend Muße: Jedes einzelne Audiobook enthält Übungen für 2-3 Monate bei 1-2 Stunden pro Woche!



**Relax:** Mit diesen Audio-CD's können Sie viele der Meditationen, Fantasiereisen und Trance-Übungen aus TELOS- Seminaren auch zu Hause erleben: Entspannen, Energie finden, innere Sicherheit, Selbstvertrauen, Lebensfreude, Ziele erreichen Sie sollen Ihnen helfen, die Arbeit, die Sie in der Gruppe gemacht haben, zu Hause, zu vertiefen.



**Drei-Minuten-CD:** Drei Minuten für mich selbst – die Sendereihe zu Psychologie und Lebenshilfe jetzt auf CD, speziell für unsere Seminarteilnehmer! Ansichten und Einsichten zum Thema Seelenleben: Geschichten, Fragen und Denkanstöße, Kurzmeditationen, Tests und Übungen. Zum Nachhören und Wiederhören – immer dann, wenn Sie gerade Zeit haben.



**Home-Learning:** Mit unseren speziellen Arbeitsmaterialien potenzieren Sie die Wirkung unserer Seminare und Coachings. Spezielle Arbeitsmaterialien für Ihre persönliche Weiterbildung, viele verschiedene Reihen von Selbstsicherheit bis Partnerschaft, von Mitarbeiterführung, Textgestaltung und Verkaufspsychologie bis zum Optimismustraining und den Lebenszielen. Eigens auf das jeweilige Thema zugeschnitten und in aufbauende Selbstlern-Abschnitte gegliedert, um Schritt für Schritt weiter zu kommen:



**Print:** Arbeitsmaterialien zu Psychologie und Lebenshilfe. Von Anderen lernen: Bringen Sie Licht in die eigene Situation, indem Sie ohne Sensationslust, dafür aber mit Anteilnahme und Mitgefühl die Geschichten von Menschen kennen lernen, die schwierige Situationen erlebt und gelöst haben.



**Science:** Unter diesem Titel veröffentlichen wir in unregelmäßigen Abständen Forschungsberichte aus der Welt der Wissenschaft. Die Berichte sind nicht frei zugänglich, sondern dokumentieren rein institutsintern den aktuellen Stand des Wissens und sind ausschließlich unseren Referenten vorbehalten. Populärwissenschaftliche Auszüge daraus finden Sie als Besucher unserer Website ab und zu in der Rubrik "News".



**Emotional Reminder:** Ein Gruppenfoto für den Firmeneingang, ein Videomitschnitt zu den wichtigsten Trainingsergebnissen. Über verschiedene Sinneskanäle stellen die Emotional Reminders einen direkten und emotionalen Bezug zur Seminarsituation her. So verankern sich Lerninhalte langfristig und nachhaltig.



**Hören im WEB** Ausgewählte Stücke, die von den Besuchern unserer Internet-Seiten kostenlos heruntergeladen werden können. Die Angebote sind jeweils für eine begrenzte Zeit freigeschaltet und setzen sich zusammen aus einzelnen Beiträgen in den verschiedenen Rubriken sowie aus Ausschnitten von diversen Radio- und TV-Interviews mit unseren Referenten.



**Notfallkoffer für Konflikte:** Die Arbeit mit dem Notfallkoffer ermöglicht Konfliktparteien einen intuitiven und emotionalen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, Ängsten und Gefühlen. So können sie die Ursachen von Konflikten besser verstehen und schneller zu einer konstruktiven Konfliktbearbeitung kommen.



**Zett: "Die Andere Seite"** Infos und Wissenswertes zu unserer Artikelreihe in der Sonntagszeitung Zett. Hier finden Sie auch einen Überblick auf alle erschienenen Artikel und können die ganze Serie nachbestellen.



**Psycho-Tools:** Unsere Psycho Tools helfen, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen und unterstützen bei der Lösung von Lebensproblemen. Hineinschauen und testen!

Diese Angebote sind in der Regel kostenpflichtig, 1-2 mal pro Woche wird jedoch eine Auswahl für begrenzte Zeit kostenlos frei geschaltet: besuchen Sie regelmäßig unsere Website und holen Sie sich die Gratis-Angebote!



## Abschluss und Neu-Beginn!



Foto: TELOS -  
Bozen

Damit sind wir am Ende dieser Seiten angelangt. Und sind gleichzeitig am Beginn eines neuen Abschnittes: wie Sie Ihr Leben ins Positive bringen – endlich, wieder, jetzt erst recht, ... je nachdem, wo Sie gerade stehen.

Geben Sie sich jetzt einen Stoß und beginnen Sie jetzt gleich damit. Ja, Sie haben richtig gelesen: nicht morgen, oder nächstes Jahr – sondern jetzt gleich!

Wenn Sie in wenigen Sekunden den Blick von diesen Zeilen heben und wieder in Ihre „normale“ Umgebung eintauchen:

- Worauf legen Sie Ihr Augenmerk?
- Wem gilt Ihr erster positiver Blick?
- Was oder wen begrüßen Sie mit einem Lächeln?

**Spüren Sie es schon, dieses feine Ziehen um die Mundwinkel?**

Dazu wünschen wir Ihnen viel Freude und viel Spaß!



© TELOS  
*Elmar Teutsch*  
Dr. Elmar Teutsch  
Psychologe - Psychotherapeut - Unternehmenscoach

*Magdalena Gasser*  
Dr. Magdalena Gasser  
Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

TELOS – Institut für Psychologie und Wirtschaft  
39100 Bozen, Brennerstraße 43,  
Tel.: 0471 3015 77

[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com) [www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen  
„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)