



Online-Workshop

Don't feed the troll!

Vom Walk of Shame zum Walk of Fame



in 12 Wochen zu
"Ich bin gut genug!"



Don't feed the troll

- Hast du manchmal das Gefühl, **nicht gut genug** zu sein?
- Denkst du dir öfter, du könntest etwas **noch besser** machen?
- Oder **traust** du dir vielleicht gar **nichts zu**?
- **Vergleichst** du dich oft mit anderen und schneidest dabei schlecht ab?
- Bist du der Meinung, dass du **nichts wirklich gut** kannst?
- Und irgendwo im Hinterkopf ist da noch die Stimme, die dir sagt: Irgendwann kommen auch alle anderen drauf, dass du eigentlich nur so **tust, als ob**.

Wenn das auf dich zutrifft, habe ich **zwei gute Nachrichten** für dich:

1. Du bist nicht alleine.
2. Es muss nicht so bleiben.

In **12 Wochen vom Walk of Shame zum Walk of Fame** – in einer kleinen Gruppe mit anderen, denen es genauso geht.



Don't feed the troll

Inhalte

- **Selbstbild:** Was denkst du und wie sprichst du über dich?
- **Gedankenstopp:** Das Karussell der negativen Gedanken anhalten können.
- Der **Gremlin** in dir: Womit wird er gefüttert, was flüstert er dir zu und was braucht er?
- **Mood Board/Vision Board** zur Zielvisualisierung: Was möchtest du mit diesem Workshop erreichen?
- **Glaubenssätze**, wie sie dein Leben beeinflussen und wie du das ändern kannst.
- Was steckt dahinter? **Werte, Bedürfnisse, Erfahrungen.**
- Warum negative Eigenschaften nicht immer negativ sind und warum Schwächen auch **Stärken** sein können.
- weitere **Methoden, Tools, Tipps & Tricks**



Don't feed the troll

Du bekommst:

- **12 Wochen Workshop** via Zoom
- gesamt **24 Stunden live** in der Kleingruppe
- **Skripten & Worksheets** zu jedem Modul
- **Informationen, Methoden & Tools, Tipps & Tricks**
- Zugang zur privaten **Facebook-Gruppe** für weiteren Austausch





Don't feed the troll

Termine:

Start am 31. Jänner 2023 (18:30 – 20:30) – 12 Wochen – bis 18. April 2023
immer Dienstags, online via Zoom

Preis:

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 31.12.2022:
480,00 EUR (inkl. 20% USt.)

Normalpreis bei Einmalzahlung bis 30. Jänner 2023:
600,00 EUR (inkl. 20% USt.)

Zahlung in 3 Raten (Jänner, Februar oder März, April 2023): 720,00 EUR, 240,00 EUR pro Rate (inkl. 20% USt.)

Für Absolvent:innen der Ghostwriting Academy gibt es einen Preisnachlass von 20%.

Anmeldung über das [Kontaktformular](#) auf meiner Webseite oder via E-Mail an ml@monikalex.com

SCAN ME



www.monikalex.com