

# Themenschwerpunkte 2026

## Digitalisierung, Gewohnheiten & Bewusster Alltag



### **Bewusst leben jetzt – Gewohnheiten verstehen und bewusster gestalten** (Alternativer Titel: Social Media, Smartphones & Co. – Fluch oder Segen?)

*Wie wir durch unsere alltäglichen Routinen unser Wohlbefinden beeinflussen*

Sind wir süchtig nach Ablenkung? Haben wir es verlernt uns auf eine einzige Sache zu fokussieren und eine Tätigkeit mit vollem Bewusstsein auszuüben? Facebook, Instagram, Netflix, WhatsApp.... wir leben in einer Zeit, in der es schier unendlich viele Möglichkeiten gibt, dem Alltag zu entfliehen. Schlechte Angewohnheiten rauben uns unsere Zeit und Energie. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben bewusster gestalten können. Identifizieren Sie schlechte Gewohnheiten und ersetzen Sie sie durch Aktivitäten, die Ihnen guttun. Verabschieden Sie sich von störenden Energiefressern und genießen Sie die positiven Auswirkungen Ihres neu entdeckten Bewusstseins.

Vortrag

Seminar

---

### **Digital Natives – warum die Generationen, die mit Social Media und Smartphones aufwachsen, anders ticken**

*Wie wir das digitale Konsumverhalten unserer Jugend sowie unser eigenes Verhalten besser verstehen*

„Wie kann man nur so viel Zeit vor dem Computer verbringen? Legst du das Smartphone eigentlich irgendwann auch mal zur Seite?“ Zwei Fragen, die vermutlich jeder Jugendliche schon mal gehört hat. Jugendliche und Kinder haben einen anderen Bezug zu digitalen Medien. Sie wachsen ja auch damit auf – klingt also logisch, oder? Doch warum ticken die jungen Generationen anders? Im Rahmen dieses Kurses werden wir dieser Sache auf den Grund gehen, um sowohl das Konsumverhalten unserer Jugend als auch unser eigenes Verhalten besser zu verstehen.

Vortrag

## Resilienz & Mentale Stärke



### Salutogenese – Mit Resilienz zu einem glücklichen und erfüllten Leben

*Die innere Kraft für mehr Gelassenheit und Belastbarkeit nutzen*

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es Menschen gibt, die trotz widrigster Umstände – sei es eine schwere Erkrankung, eine schwere Behinderung nach einem Unfall oder mehrere Schicksalsschläge und Verluste – ein glückliches und zufriedenes Leben führen, während andere bereits in Situationen wie einer nicht bestandenen Prüfung, einer Trennung oder einer Kündigung das Handtuch werfen und völlig aus der Bahn geworfen werden? Der Schlüssel liegt in unserer Resilienz – der psychischen Widerstandskraft, die es uns erlaubt externe Einflussfaktoren angemessen zu interpretieren. Erfahren Sie, was es bedeutet, resilient zu sein und wie Sie Ihre Belastbarkeit dauerhaft erhöhen können. Lernen Sie wieder mehr auf Ihr Inneres zu hören und erlauben Sie sich durch eine innere Ruhe völlig neue Energien freizusetzen.

Vortrag

---

### Das 1x1 des Mentaltrainings – Mentales Training zum Kennenlernen

*Souveränes Auftreten durch starkes Selbstbewusstsein*

„Das kann ich nicht“. „Darin war ich noch nie gut“. „Besser nicht, das geht bestimmt schief.“ Erkennen Sie sich oder eine Ihnen nahestehende Person in diesen Aussagen wieder? In jedem von uns steckt ein sehr großes, oft verborgenes, Potenzial. Wir haben Talente, die wir nicht nutzen, da uns Selbstzweifel daran hindern oder schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit uns hemmen und blockieren. Und genau hier setzt mentales Training an! Lernen Sie im Rahmen dieses Kurses das 1x1 des Mentaltrainings. Entdecken Sie Ihr volles Potenzial, tanken Sie Selbstvertrauen und begegnen Sie Ihrem Leben mit tiefer Gelassenheit und Zuversicht.

Vortrag

Seminar

## Stress & Entspannung



### **Stress frühzeitig erkennen und besser damit umgehen**

*Wie wir unsere Resilienz stärken, um auch in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren*

Wie soll ich das nur schaffen? Das wird mir alles zu viel! Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen man am liebsten die Flinte ins Korn werfen möchte. Leistungsdruck und Optimierungszwang führen in unserer schnelllebigen Welt immer öfters zu stressbedingten Beschwerden. Die Anzeichen von Stress können vielfältig sein – Fehleranfälligkeit, Konzentrationsprobleme, körperliche Beschwerden, Angstzustände etc. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein und lernen Sie Stress frühzeitig zu erkennen. Kümmern Sie sich nicht nur um die Symptome, sondern packen Sie das Problem bei den Wurzeln.

Vortrag

Seminar

---

### **Warum entspannen nicht „nichts tun“ ist – Entspannen lernen**

*Warum Entspannung so wichtig ist und wie wir in unserem Alltag effektiv entspannen können*

Entspannung spielt für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine sehr zentrale Rolle. Bekommt unser Körper und Geist auf Dauer zu wenig Erholungsphasen, gerät unsere innere Balance immer mehr ins Wanken. In weiterer Folge kann das zu chronischem Stress oder einem Burn-out führen. Doch warum kommt Entspannung heutzutage so oft zu kurz? Dies liegt unter anderem an dem Mindset, das sich in unserer Gesellschaft etabliert hat. Man denkt, man ist faul, wenn man sich eine Ruhezeit gönnt oder empfindet Entspannung als vergeudete Zeit. Lernen Sie im Rahmen dieses Kurses, wie Sie Ihre Einstellung gegenüber Entspannung verändern können und erleben Sie hautnah, wie leicht und effektiv sich Entspannungsübungen in den Alltag integrieren lassen.

Seminar

## Achtsamkeit & Wahrnehmung



### **Stoppen Sie das Gedankenkarussell!**

*Wie wir unsere Art zu denken, verändern und ein positives Denkmuster manifestieren*

„Puh, morgen habe ich aber viel zu tun. Ich bin einfach zu unorganisiert. Warum bin ich nur so inkompetent?“ Unsere Gedanken können uns ganz schön auf die Nerven gehen. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Denn unsere Art zu denken, beeinflusst maßgeblich unser Leben und unser Wohlbefinden. Gedanken formen unsere Wahrnehmung und sind entscheidend, wie wir uns in unserem Umfeld verhalten. Tendieren Sie auch dazu, sich über viel zu vieles den Kopf zu zerbrechen? Bewegen Sie sich gedanklich oft im Kreis? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen. Die gute Nachricht: Wir können unsere Art zu denken gezielt verändern, um ein positives Denkmuster zu manifestieren.

Vortrag

Seminar

## Selbstvertrauen, Stärken und Ziele



### **Ich bin selbstbewusst! Selbstvertrauen lernen und erleben**

#### *Die Einflussfaktoren und Auswirkungen unseres Selbstbewusstseins*

Haben Ihnen Ihre Selbstzweifel schon mal ein Bein gestellt? Fällt es Ihnen oft schwer Nein zu sagen oder Ihre eigene Meinung zu vertreten? Wenn ja, ist das höchstwahrscheinlich auf fehlendes Selbstbewusstsein zurückzuführen. Dabei hilft uns ein selbstbewusstes Auftreten in so vielen Lebensbereichen. Egal ob im beruflichen Alltag oder im privaten Umfeld, sind wir uns unserer Stärken, Fähigkeiten und Wertvorstellungen bewusst, wird vieles leichter. Im Rahmen dieses Kurses entwickeln Sie ein besseres Verständnis zur Entstehung und Bedeutung des Selbstbewusstseins. Zudem haben Sie die Möglichkeit durch eine spannende Selbstreflexion, verborgene Talente und Stärken zu entdecken oder wieder zum Vorschein zu bringen.

Vortrag

---

### **Mentale Stärke entfesseln – Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht tanken**

#### *Wie ich meine mentale Stärke für ein zufriedeneres Leben nutze*

Brennt Ihr inneres Feuer schon? Sind Sie oft zu ängstlich oder fehlt Ihnen gerne mal der Mut, Dinge anzupacken? Macht Ihnen Prüfungsangst oder Lampenfieber zu schaffen? Entwickeln Sie wieder mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Stärken! Werden Sie wieder mutiger und springen Sie über Ihren Schatten. Lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke effektiv trainieren können, um dadurch mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht durchs Leben zu gehen. Lassen Sie die lodernde Flamme entfachen, werfen Sie alten Ballast über Bord und machen Sie Ihr Leben zu einem Erlebnis.

Vortrag

## Kompakte Übersicht (1/2)

Kurs	Seminar	Vortrag
<b>Bewusst leben jetzt – Gewohnheiten verstehen und bewusster gestalten</b> <i>Wie wir durch unsere alltäglichen Routinen unser Wohlbefinden beeinflussen</i>	✓	✓
<b>Digital Natives – warum die Generationen, die mit Social Media und Smartphones aufwachsen, anders ticken</b> <i>Wie wir das digitale Konsumverhalten unserer Jugend sowie unser eigenes Verhalten besser verstehen</i>		✓
<b>Salutogenese – Mit Resilienz zu einem glücklichen und erfüllten Leben</b> <i>Ein Rückschritt zum Fortschritt – Mit innerer Stärke zu einem glücklichen und erfüllten Leben</i>		✓
<b>Das IxI des Mentaltrainings – Mentales Training zum Kennenlernen</b> <i>Souveränes Auftreten durch starkes Selbstbewusstsein</i>	✓	✓
<b>Stress frühzeitig erkennen und besser damit umgehen</b> <i>Wie wir unsere Resilienz stärken, um auch in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren</i>	✓	✓
<b>Warum entspannen nicht „nichts tun“ ist – Entspannen lernen</b> <i>Warum Entspannung so wichtig ist und wie wir in unserem Alltag effektiv entspannen können</i>	✓	

## Kompakte Übersicht (2/2)

Kurs	Seminar	Vortrag
<b>Stoppen Sie das Gedankenkarussell!</b> <i>Wie wir unsere Art zu denken, verändern und ein positives Denkmuster manifestieren</i>		✓
<b>Ich bin selbstbewusst! Selbstvertrauen lernen und erleben</b> <i>Die Einflussfaktoren und Auswirkungen unseres Selbstbewusstseins</i>		✓
<b>Mentale Stärke entfesseln – Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht tanken</b> <i>Wie ich meine mentale Stärke für ein zufriedeneres Leben nutze</i>		✓



*Sie interessieren sich für mehrere Themen oder Ihr favorisiertes Thema ist nicht im gewünschten Format angeführt? Gerne bespreche ich im Rahmen eines persönlichen Gesprächs Ihre Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche mit Ihnen, um die beste Lösung für Sie zu finden.*

**Nehmen Sie Kontakt mit mir auf:**

E-Mail: [patrick.jesenko@jp-mentality.at](mailto:patrick.jesenko@jp-mentality.at)

Tel.: +43 664 124 62 36



**...be calm to be wild!**