

[m-g-franz.de](http://m-g-franz.de) :

# centricity championship

- meisterhafte Konzentration aus eigener Kraft!

- ImpulsWorkshop, offen oder intern
- IntensivSeminar, offen oder intern
- EinzelCoaching
- TeamCoaching
- Kurs, 4- oder 8-teilig



*„Zwei Dinge verleihen der Seele  
am meisten Kraft:  
Vertrauen auf die Wahrheit und  
Vertrauen auf sich selbst.  
Lucius Annaeus Seneca*

## Teil III: **Mentale Souveränität - der Feinschliff für Profis**

Ziel: Die Akteure ...

- > > > erkennen die grundlegende **Bedeutung einer gehirngerechten Ernährungs- und Bewegungskultur** auch für geistige Leistungen
- > > > verstehen, welche „**modernen Hauptursachen**“ **Lern- und Konzentrationsstörungen sowie Leistungsblockaden** haben
- > > > können einen **gesunden und gehirnfrendlichen Lebens-, Lern- und Leistungsrhythmus** gestalten
- > > > sind in der Lage, **mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen Stress zu vermeiden** bzw. zu verringern und **ihre geistige und körperliche Fitness zu stärken und zu steigern**

Kernthemen:

- **Die Falle des positiven Denkens**
- **Die Qualität absoluter Präsenz**
- **Das Tao des echten Spiels**
- **Die Kunst der flexiblen Fokussierung**
- **Selbstführung in kritischen Zeiten und Momenten**

Methodik: Kurzvorträge - Checklists - Teilnehmerdialog - Übungen - Spielelemente  
Selbstreflexionen - Affirmationen - Unterlagen

Literaturquellen (Auswahl):

H. Eberspächer: „Gut sein, wenn ´s drauf ankommt“ - G. Hüther/C. Quarch: „Rettet das Spiel“  
Andy James: „Geheimnis Shaolin“ - H.v. Senger: „Strategeme“

Impulsgeber - Moderator - Coach:

Sportspielcoach (Diplomtrainer DOSB/Trainerakademie Köln) - Social Architect (nach „Spiral Dynamics“)  
Lizenziert für das HBDI-Ganzhirntraining und lösungsfokussierte Motivation für Kinder und Jugendliche  
nach dem ICH SCHAFF´s-Prinzip von Ben Furman - Kenner der Engpasskonzentrierten Führungs- und  
Verhaltensstrategie nach Wolfgang Mewes - Langjährige Praxis in authentischem Shaolin-Qigong

**Michael G. Franz**



Investitionen:

ImpulsWorkshop (1 Tag) - offen: 144 € - intern (max. 20 Personen): 1.080 €  
IntensivSeminar (2 oder 2,5 Tage) : 216 € - intern (max. 20 Personen): 1.440 €  
Einzel- bzw. TeamCoaching: Umfang, Termine und Honorar nach Vereinbarung

Kontakt für Informationen, aktuelle Termine oder Terminvereinbarungen:

**Telefon > 0160.97506640 oder 0611.98874921**

**email > [ichschaffs@m-g-franz.de](mailto:ichschaffs@m-g-franz.de)**