

17 todo  
*[check your brain]*

# ***CHECK YOUR BRAIN!***

2



## **toao heißt „the one and only“**

Du bleibst ganz cool und schießt das entscheidende Tor für deine Mannschaft. Du verwandelst den Matchball souverän in einen grandiosen Sieg. Dein Verkaufsteam feiert das beste Ergebnis seit Jahren. Du gibst deiner Familie Kraft und sie dir, denn du bist **the one and only!** Wenn nicht jetzt, wann dann?

Erreiche deine Ziele und lebe dein ganz besonderes Leben mit einem ganz besonderen Training – **mit toao!**

## Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du!

Hast du manchmal das Gefühl, dir selbst nicht gerecht zu werden? Dass du bei neuen Herausforderungen, wichtigen Entscheidungen, aber auch in alltäglichen Situationen gerne anders handeln würdest? Dann ist jetzt die beste Zeit für **toao**.

Wir alle blockieren uns von Zeit zu Zeit selbst. Denn wir denken, fühlen und handeln oft noch so, wie wir das in frühester Kindheit gelernt haben oder wie es unser soziales Umfeld von uns erwartet. Vieles hat sich aus gutem Grund eingeprägt, bringt uns jedoch im Hier und Jetzt nicht immer weiter.

### Höchste Zeit für neue Strategien

toao ist ein individuelles Training, das dir dabei hilft, all deine Facetten und dein ganzes Potenzial neu zu entdecken und zu entfalten – ob im (Profi-)Sport, im Alltag oder im Beruf. Du wirst erfahren, was dich antreibt und warum du dich häufig selbst am Weiterkommen hinderst.

### Für eine Zukunft wie sie dir gefällt

toao eröffnet neue Perspektiven und gibt dir die richtigen Methoden an die Hand, um dein Leben frei nach deinen Möglichkeiten zu gestalten. Denn diese sind größer als du vielleicht denkst.

*Sei du selbst die  
Veränderung,  
die du dir wünschst  
für diese Welt*

*Mahatma Gandhi*

### „check your brain“

i

Wusstest du schon, dass unser Gehirn rund 1,5 kg wiegt und etwa 1400 cm<sup>3</sup> groß ist? Und obwohl seine Masse nur etwa 2 Prozent des Körpergewichts ausmacht, beansprucht es gut die Hälfte der aufgenommenen Kohlenhydrate, sprich Energie.

Kein Wunder, denn es steuert unser Denken, verarbeitet Gefühle und formt letztendlich unsere Persönlichkeit. So kann dieses kleine Wunder auch viel Chaos anrichten. toao hilft beim Sortieren und Aufräumen.

## Heute ist dein bester Tag – lass raus, was in dir steckt

Was du mit toao ganz sicher findest: **DICH** – deine wahre Stärke, dein Wissen, deine authentischen Gefühle und deinen Weg zu einem glücklicheren Leben.

Dazu werden wir in unserem toao Training zunächst gemeinsam deine spezielle Lebenslage und Alltagssituationen besprechen und analysieren.

So wirst du dein Denken, deine Gefühle und dein Verhalten besser verstehen. Und du wirst in der Lage sein, mit den richtigen Methoden das zu verändern, was nicht mehr zu dir passt.

### **Dein Leben – dein Trainingsprogramm**

Dafür bekommst du von uns einen individuell für dich ausgearbeiteten Trainingsplan.

### **Das alles kannst du mit toao erreichen:**

- deinen Selbstwert entdecken und entwickeln
- deine Ängste kennenlernen, verstehen und überwinden
- dich selbst richtig gerne mögen
- andere akzeptieren
- dein inneres Gleichgewicht finden
- deine persönlichen Ziele herausfinden und visualisieren
- neue überraschende und spannende Blickwinkel einnehmen
- zufriedener und gelassener werden
- mehr Freude an der Arbeit, am Sport und im Alltag haben



## **toao ist individuell, toao passt für alle**

toao ist ein individuelles Training – einzeln oder in der Gruppe – für Nachwuchssportler, Unternehmer, Sportprofis, Vereine, Verkaufsteams, Trainer, Teamleiter, Mütter, Mitarbeiter, Kinder, ältere Menschen, Lehrer, Studenten,

... kurzum, für alle Menschen, die in ihrem Leben etwas verändern möchten.

## Du bist dein bester Coach – erlerne wirksame Strategien für das volle Leben

Gemeinsam werden wir deinen Stolpersteinen auf den Grund gehen. Manchmal hilft Sport dabei, die Dinge ins Laufen zu bringen, manchmal ist auch etwas anderes richtig und wichtig. Für deinen Weg die besten Methoden zu finden – darin sehen wir unsere Aufgabe.

Grundsätzlich werden wir im Laufe unserer aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten folgende Inhalte und wirksame Techniken zur Umsetzung vermitteln:

### **Grundmotive erkennen und anpassen**

7 Grundmotive steuern unser Leben. Sie wurden meist schon in der Kindheit geprägt und treiben uns an. Mit toao lernst du deine stärksten Grundmotive kennen und sie bei Bedarf zu verändern. So kannst du deinem Denken, Handeln und Fühlen eine neue Richtung geben.

### **Ängste verstehen und überwinden**

Manche Ängste sind wichtig für unser Überleben, andere machen uns nur das Leben schwer. Du wirst erfahren, wie du dich von sinnlosen Ängsten befreist, um Herausforderungen beruflicher, sportlicher oder zwischenmenschlicher Natur souverän zu meistern.

### **Manipulation keine Chance geben**

toao hilft dir, manipulatives Verhalten frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. So kannst du dich selbst besser schützen.

### **Bewusster und besser kommunizieren**

Der Mensch kann nicht nicht-kommunizieren, auch ohne Worte findet Kommunikation statt. Mit toao wirst du verstehen, was unterbewusst passiert, während du kommunizierst. Und du lernst, die richtigen Fragen zu stellen, um Antworten zu bekommen, die dich weiterbringen.



Eigentlich bin ich ganz anders,  
nur komme ich so selten dazu.

Ödön von Horváth

#### **Mehr wahrnehmen und neue Blickwinkel entdecken**

Wahrnehmen heißt, zu sehen was ist. Mit toao lernst du zwischen echtem Wahrnehmen, Interpretieren und Fühlen zu unterscheiden. Damit erweiterst du deine Wahrnehmungsfähigkeit und deine Blickwinkel in Bezug auf dich und andere.

#### **Aus Problemen Ziele machen**

Mit toao wird es dir gelingen, Probleme als Herausforderungen zu sehen und daraus Ziele zu formulieren. Mit neuen Sichtweisen und Erkenntnissen kannst du schließlich dein volles Potenzial für diese Ziele einsetzen und dadurch mehr erreichen.

i

#### **toao fördert und fordert**

Wir können nur Menschen unterstützen, die bereit sind, aktiv an sich zu arbeiten. Unsere Trainings sind zwar in erster Linie mit sehr viel Spaß und wunderbaren Überraschungen, aber eben auch mit Arbeit verbunden.

Die Freude über den Fortschritt hilft jedoch, den inneren Schweinehund immer wieder zu überwinden.



## Finde den Trainer, der zu dir passt – denn Individualität ist bei uns Programm

Bei uns stehen dir hochqualifizierte toao-Trainer zur Verfügung. Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sind Sympathie und der richtige Draht in Bezug auf dein vorherrschendes Thema.

Damit du dir ein Bild von uns machen kannst, stellen wir uns hier einfach vor.

### **Detlef Held**

verheiratet seit 1996 – drei Kinder – Unternehmer seit 1993 ([www.sauter-held.de](http://www.sauter-held.de))

Zunächst einmal bin ich ein optimistischer Mensch, und ich bin neugierig. Mich hat schon immer interessiert, wer ich bin, wie ich „funktioniere“ und was mich ausmacht.

Ich bin mit vielen Menschen neue Wege gegangen, hatte dabei schöne und weniger schöne Erlebnisse.

Aber ALLE haben mich ein Stückchen weiter gebracht. Nach über 20 Jahren habe ich viel erreicht und es gibt noch so viel zu erfahren.

Ich bin im Laufe meiner Entwicklung fröhlicher, bewusster, mutiger, vertrauensvoller, gelassener, flexibler, gesünder und offener geworden. Das wünsche ich mir für möglichst viele Menschen.



### Martina Held

verheiratet seit 1996 – drei Kinder –  
Dipl.-Psychologin

Egal, in welcher Lebenslage du dich befindest, eine Person wird dich immer begleiten. Diese Person bist DU! Ich habe gelernt, auf diese Person – auf mich – besonders zu achten und mir selbst liebevoll zu begegnen, zu helfen.

Ich möchte Menschen dabei unterstützen, genau diesen behutsamen und liebevollen Umgang mit sich auch zu pflegen.

Darf ich Dich dabei unterstützen?

1996 habe ich meinen Abschluss an der Universität in Tübingen gemacht und bin seither als Psychologin tätig. Meine Familie, die mir täglich neue Herausforderungen stellt, ist meine Kraftquelle.

### Patrik Istvan

glücklich liiert seit 2010 –  
Tennispieler und -trainer

Seit 25 Jahren ist Tennis für mich als Spieler wie auch als Trainer ein fester Bestandteil meines Lebens. Ein wichtiger Wendepunkt in meinem Leben war 2007, als ich Detlef Held beim Tennistraining kennenlernte. Es entwickelte sich nicht nur eine sehr enge Freundschaft, sondern wir starteten gemeinsam mein „Kopfstudium“.

Im Laufe dieser sehr erlebnisreichen Zeit habe ich mich auf eine ganz neue Art und Weise weiterentwickelt. Ich habe gelernt, dass man mit den richtigen Methoden und Techniken (fast) alles erreichen kann.

Diese Erfahrungen und Erfolge, die ich durch das toao-Training erleben durfte, möchte ich gerne an andere Menschen weitergeben. Meine größte Stärke sehe ich natürlich in der Betreuung von Sportlern.



### toao bedeutet, gemeinsam Großartiges zu erreichen i

Das Konzept von toao basiert auf einer individuellen Betreuung. Dazu muss die Chemie zwischen dir und deinem Trainer hundertprozentig stimmen.

Denn nur in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre kann Offenheit und Vertrauen entstehen. Und nur so erzielen wir gemeinsam großartige Erfolge.

## Erfolge sprechen für sich – und unsere **toaos** für uns



„Mir hat es in allen Bereichen meines Lebens geholfen...“

*Christian Heide*



„Für alle die das Leben lieben und optimistisch, froh und offen ihre Zeit genießen wollen.“

*Edith Rieker*



„Geholfen hat er mir vor allem mit praktischen Methoden.“

*Fabian*



„Detlef Held ist ein hervorragender Analyst der Ist-Situation und führt uns zu neuen Zielen.“

*Maud Winkler-Momberger*



„Gemeinsam mit Detlef gings wieder bergauf!“

*Ralf Klein*



„Die Workshops haben mir persönlich ganz neue Perspektiven über mich selbst gezeigt.“

*Carmen Staiger*



„Ein ganz besonderes Erlebnis und eine Erfahrung, die einen sofort weiterbringt.“

*Werner Zenz*

**Mehr von unseren toaos gibt es auf:**

[www.to17.de/feedback](http://www.to17.de/feedback)

## toao in aller Kürze – Antworten auf die wichtigsten Fragen

### Was kannst du mit toao erreichen?

toao unterstützt dich dabei, dein Leben nach deinen (realistischen) Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Unser Ziel ist es, dass du Methoden und Techniken erlernst, die du langfristig selbständig anwenden kannst.

### Für wen ist das Training geeignet?

Das Training eignet sich für alle Menschen, für einzelne Personen oder Teams, die sich Unterstützung in einem Veränderungsprozess wünschen, ob im Alltag, im Beruf oder im Sport.

### Für wen ist diese Form des Trainings nicht geeignet?

Für Personen, die eine klassische Therapie benötigen, beispielsweise im Falle einer Phobie, bei starken Depressionen oder einem akuten Burnout-Syndrom. Gerne prüfen wir vorab in einem Gespräch, ob sich das toao-Training für dein Anliegen eignet.

### Wo finden die Trainings statt?

Je nach Situation und Anforderung trainieren wir entweder in unseren eigenen Trainingsräumen oder in deiner gewohnten Trainingsumgebung bzw. im jeweiligen Unternehmen. Einzelne Trainingsabschnitte bearbeiten wir auch telefonisch mit dir.

### Wie lange dauert das Training?

Eine Trainingseinheit dauert in der Regel etwa 120 Minuten. Die Einheiten bauen aufeinander auf. Gemeinsam mit dir bzw. mit deinem Team stellen wir einen individuellen Trainingsplan zusammen.

### Bist du bereit?



**check your brain - bist Du bereit?**

Möchtest du **to17** sein und  
entdecken wie viel Freude dir dein  
Leben bereiten kann?

**Sauter + Held GmbH**

[www.to17.de](http://www.to17.de)  
[hallo@to17.de](mailto:hallo@to17.de)

Fon +49 7191 9661-0  
Fax +49 7191 9661- 21