



# Selbstführungskompetenz im Beruf und Privatleben: Der Weg zu Leistungsfähigkeit und Resilienz

*Werden Sie zum Gestalter Ihres Lebens und verlassen Sie das lästige Hamsterrad!*

Neigen Sie dazu, im Alltagsgeschäft förmlich „unterzugehen“? Wünschen Sie sich mehr Lebensbalance, innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen? Möchten Sie Ihr Leben in allen Lebensbereichen selbst gestalten?

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereit sind, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Hier profitiert jeder, der Selbstverantwortung übernehmen will und sich für eine gesunde Lebensweise interessiert.

Denn: Menschen, die in innerer Gelassenheit leben, sind glücklicher, zufriedener und leistungsfähiger. Sie kennen ihre persönlichen Kraftquellen genau, wissen was ihnen gut tut und haben den Mut, auch einmal „Nein“ zu sagen. Als Gestalter ihres Lebens – beruflich und privat - behalten sie auch in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf. Wer einen guten Umgang mit sich selbst pflegt, ist auch im Kontakt mit anderen Menschen wirkungsvoller - insbesondere dann, wenn er eine Führungsrolle inne hat.

In diesem Seminar stehen Sie im Mittelpunkt, Sie stärken Ihre Selbstführungskompetenz, schaffen Klarheit für Ihr Leben und heben Ihre Potenziale. Sie arbeiten während des gesamten Seminars an Ihren eigenen Themen und entwickeln Ihre eigenen Erfolgsstrategien, um in Zukunft mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Wer dranbleiben möchte, für den eignet sich im Anschluss das "Begleitprogramm zur bewussten Lebensgestaltung und persönlichen Zielerreichung" (Seite 51).

50

## Zielgruppe

- Geschäftsführer
- Inhaber
- Führungskräfte
- Menschen, die Interesse an ihrer persönlichen Weiterentwicklung haben

## Investition

Dauer:  
3 Tage am Stück oder  
3 x 1-Tages-Impulse

## ... danach

Folgebegleitung  
(siehe Seite 49)

## Ihr Nutzen

- Sie bekommen wertvolle Impulse, wie Sie in Ihre innere Balance kommen und bleiben, Ihre ArbeitsKRAFT steigern, gesund und leistungsfähig bleiben bis ins hohe Alter.
- Sie erhalten Hilfe zur Selbsthilfe.
- Sie legen in diesem Seminar den Grundstein für Ihr persönliches und berufliches Wachstum und eine lebenswerte Zukunft.
- Und ... Sie tun den ersten Schritt und überwinden Ihren „inneren Schweinehund“!
- Sie gehen (wieder) mit Energie, Lebensfreude und ressourcenvoll an die Arbeit.

## Inhalte

- **Zufriedenheit in allen Lebensbereichen erfahren**
  - + Eine gut ausgeglichene Lebensbalance sowie ein kraftvolles persönliches Lebensziel gestalten
  - + Die eigenen Werte erkennen
  - + Persönliche Motivationsfaktoren und Kraftquellen entdecken
- **Mehr Zeit für mich – den Alltag entlasten**
  - + Prioritäten richtig setzen
  - + Sich von hemmenden Denkmustern lösen und in die Leichtigkeit kommen
  - + Emotionen konstruktiv und kraftvoll nutzen
- **Stressbewältigung im Alltag**
  - + Persönliche Stressoren und deren Auswirkungen
  - + Das Flow-Prinzip nutzen
  - + Techniken zur Stressverarbeitung und -prävention
- **Körperliche Gesundheit und geistige Fitness**
  - + Erfolgsfaktoren, um die persönliche Fitness und die Leistungsfähigkeit zu erhalten
  - + Impulse zur gesunden Lebensführung
  - + Wissenswertes aus der Gehirnforschung
- **Transfer in den Alltag**
  - + Integrales Lebensbewusstsein
  - + Die Zielerreichung planen – ein kreativer Prozess
  - + Den inneren Schweinehund überlisten und dranbleiben