

noch mehr Tools zur Pflege der
Glücksfähigkeit, Stärkung des
emotionalen Immunsystems,
Förderung der Stressresistenz
und zum Vorbeugen von Burnout

Zum Thema:

Alle Trendforscher sind sich einig: noch schneller und dynamischer wird unser Leben – beruflich und privat. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Immer mehr Hüte sollen Platz auf unserem Kopf finden. **Wie kann man die Vielfalt unterschiedlicher Leistungsansprüche meistern und dabei heil bleiben und Lebensfreude erfahren?**

Zeit ist Geld, ist eine äußerst oberflächliche, materialistische Betrachtung. Bei genauerem Hinsehen ist Zeit vor allem Ihr Leben – vor und nach dem Feierabend. Ging es bisher vor allem darum, Privates und Berufliches abzugrenzen, so besteht jetzt eine große Chance darin, die Synergien zwischen privatem und beruflichem Leben zu nutzen. Im privaten Lebensmanagement gewonnene Kompetenzen können häufig auch beruflich sehr nutzbringend eingesetzt werden und umgekehrt. **Auch Arbeitszeit soll sinnvolle Lebenszeit sein. Lebensqualität ist ein Freizeit- und Berufsthema.**

Glück ist eine Fähigkeit. Lebensfreude ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Beziehungen lassen sich gestalten. Vorausgesetzt man beginnt bei sich selbst, achtet auf eine lösungsorientierte Kommunikation und widersagt der Versuchung Andere ändern zu wollen. **Auf freudiger Basis lassen sich Erfolge mit mehr Leichtigkeit erzielen.**

Zurzeit stellt die Hirnforschung unser Menschenbild auf den Kopf. Nutzen Sie die Macht der Emotionen und des Unbewussten! Im Leistungssport ist Mentaltraining schon lange eine tragende Säule des Erfolgs. Die private und berufliche Rollenvielfalt zu jonglieren ist einem sportlichen Mehrkampf durchaus ebenbürtig.

Mit klugem Hirnmanagement kann man bei gleichem oder weniger Einsatz viel mehr bewirken.

Ihr Interesse geweckt?

Setzen Sie sich doch bitte mit uns in Verbindung!

leistungsstark & lebensfroh : heiter-souveräne Leichtigkeit für nachhaltig-gesunden Erfolg



Training mit
Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie 2010 bis 2016
Ehren-Award 2008 / Best of the Best 2009
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

am 23.02.2018 von 15.00 bis 19.00 Uhr
und 24.02.2018 von 9.00 bis 17.00 Uhr

in den Ideen-Räumen
1060 Wien, Mittelgasse 4
www.ideen-raeume.at



Ihre Trainerin

Mag.^a **Monika Herbstrith-Lappe**,

Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh - Hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, heiter-souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ (gemeinsam mit Manfred Lappe),

Geschäftsführerin und Gründerin von Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH, Certified Management Consultant, Certified Business Trainer und High Performance Coach,

Sie hat sich seit ihrem erkenntnistheoretischen Physikstudium an der Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten vertieft.

Sie ist Expertin für KundInnen- und Serviceorientierung. Das setzt MitarbeiterInnen- und Qualitätsorientierung voraus. Dabei schöpft sie aus langjährigen, fundierten Ausbildungen und Erfahrungsschätzen - von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen und Coachingmethoden des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, die Synergien zwischen den Erfahrungen des privaten Lebensmanagements und dem Meistern beruflichen Herausforderungen bewusst zu nutzen.



Foto: Andrea Klem

Ihre Investition

€ 490,- pro TeilnehmerIn

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 440,- pro TeilnehmerIn

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl.

Raum- und Verpflegungskosten € 85,-

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. großzügiger Pausenverpflegung und Mittagsimbiss am 2. Tag

Wir freuen uns, wenn Sie am 24.2. nach dem Training zu einem **gemeinsamen Abendessen** mitkommen. (Im Preis nicht inkludiert.)

Ihre Anmeldung

Bitte bis 12.02.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl bis 12.02.2018 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Mehr Erfolg und Wirkung bei gleichem oder weniger Einsatz: kluges Hirnmanagement macht's möglich**
 - ~ Die Kraft von beherzten Visionen und attraktiven Zielen nutzen
 - ~ Wichtig vor dringend: das Wesentliche zuerst
 - ~ Durch Eigenmotivation die Leistungsstärke fördern
 - ~ Mit Selbst-Bewusstsein die individuellen Stärken entfalten
 - ~ Aus (Teil-)Erfolgen lernen und Energie schöpfen
 - ~ Gelingen von Veränderungsvorhaben
 - ~ Relativierung von PROblemen und Reduktion von Widerständen
- **Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn der Wirklichkeit**
 - ~ Eigene Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen
 - ~ Neue Perspektiven gewinnen und den Handlungshorizont erweitern
 - ~ Glück, Optimismus und Lebensfreude sind trainierbare Fähigkeiten
 - ~ Lächeln als Quelle der Kraft und Souveränität
 - ~ Beziehungen gestalten und Verhalten vereinbaren statt Menschen ändern zu wollen
 - ~ verbindende Gemeinsamkeiten und bereichernde Unterschiedlichkeiten nutzen
 - ~ Gesunde Balance zwischen engagierter Identifikation und empathischer Distanz
- **Stressfalle meiden**
 - ~ Freudvoll-gesund brennen – ohne auszubrennen
 - ~ Emotionales Immunsystem stärken, um stressresistenter und krisenfester zu werden
 - ~ Die innere Uhr verlangsamen und damit gesunde Geschwindigkeit im Außen ermöglichen
 - ~ Distanz wahren und damit gut handlungsfähig bleiben
 - ~ Mit kühlem Kopf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erweitern
 - ~ Gelassenheit auch bei herausfordernden Zeitgenossen
 - ~ Humor als gesunde Alternative zu Ärger
 - ~ Souverän auch in schwierigen Gesprächssituationen
- **Berufliches und Privates sinnvoll verbinden**
 - ~ Arbeitszeit ist Lebenszeit:
Lebensqualität und –freude auch beruflich
 - ~ Private Kompetenzen auch beruflich nutzen – und umgekehrt
 - ~ Mit guter Energie in den Feierabend
 - ~ Von der Mehrfach-Last zur Lust an der Vielfalt

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen in diesem Rahmen festgelegt.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt