

Leben und Arbeiten in Resonanz

Jeder Mensch hat ein ganz bestimmtes Potential in sich. Wird dieses gelebt, fühlt er sich mit sich und seinem Umfeld im Einklang. Er lebt in Resonanz. Auch in schwierigen Lebenssituationen stehen ihm dann genügend Lösungs- und Wahlmöglichkeiten zur Verfügung.

Nach den Erkenntnissen der Gehirnforschung bekommen wir über unser Bewusstsein alleine kaum Zugang zu unseren verborgenen und nicht gelebten Schätzen. Wir brauchen dazu den Schlüssel zu unserem Unbewussten - unserem "Gehirn in Herz und Bauch".

Dieser Vortrag gibt Impulse, wie wir mit Lust und Neugierde, achtsam und respektvoll unser "einzigartiges" Potential wieder erspüren und miteinander leben können, im Beruf und im Privatleben.

Der Abend eignet sich als Vorbereitung für die Coaching- Ausbildung, bietet aber auch für sich alleine besucht, neue Einblicke und Aha- Erlebnisse.

"typische Spiele" in der Kommunikation

Kennen Sie das auch...? Manche Menschen lösen Widerstand in Ihnen aus, durch Stimme, Wortwahl, Blick oder Gestik...oder einfach qua "Rolle" (Kollegen, Chefs, Schwiegereltern, Eltern, Ehepartner) oft verstärkt durch eine gemeinsame Geschichte. Das lässt wenig Handlungsspielraum und oft genug "läuft" das Negativprogramm und ein Missverständnis "jagt" das andere.

Gründe für diese Reaktionsmuster und Interaktion, sowie Wege, diese Spiele unter Erwachsenen neu zu spielen, werden an diesem Abend aufgezeigt und erlebt. Neben gängigen Kommunikationsmodellen wird dabei auch auf neueste Erkenntnisse der Hirnforschung (Spiegel-Gen, Wirkung des limbischen Systems) und auf die NLP-Resonanz- Methode eingegangen.

Der Abend eignet sich als Vorbereitung für die Coaching- Ausbildung, bietet aber auch für sich alleine besucht, neue Einblicke und Aha- Erlebnisse.

Flow - Erfolg, der begeistert

"Jede einzelne Zelle in unserem Körper schießt nach unseren Gedanken!" Dr. Joe Dispenza, Biochemiker
Je entspannter der innere Zustand eines Menschen ist, desto niedriger die Gehirnwellenfrequenz (Theta/Delta Zustand). Diese Gehirnfrequenzen wiederum haben direkten Einfluss ob man Zugriff auf die eigenen Ressourcen hat oder nicht. Im Sport wird dieser Zustand als "Flow" Zustand, Resonanz Zustand oder "the Zone" bezeichnet.

In diesem entspannten Zustand ist man im Hier und Jetzt, hellwach und gleichzeitig entspannt. Situationen, die man allgemein mit Druck und Stress verbindet, werden zu spannenden Herausforderungen. Erfolgreiche Sportler gewinnen in diesem Zustand, Künstler erleben ihre Kreativität, Programmierer finden leicht und wie von selbst neue Lösungen, Präsentatoren fesseln ihr Publikum.

Die Arbeit mit inneren Bildern und Techniken aus dem Mentaltraining helfen, Nervosität und Unruhe in diesen Flow - Zustand zu verwandeln.

Dieser Workshop gibt Einblick in die Möglichkeiten, sich selbst diesem Zustand ein gutes Stück näher zu bringen.

Erfolgreich sein - Mensch bleiben - Balance zwischen Beruf und Privatleben

Kann ich heute nur erfolgreich sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse zurück nehme und so unter Stress bin, dass niemand mich mehr gerne anspricht? Wie bringe ich Bedürfnisse der anderen (Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kunden) und meine eigenen in "Balance" und finde neue Wege, auch bei Stress und Anspannung von außen innerlich ruhig und gelassen zu bleiben. Denn "die Anderen" werde ich nicht / kaum ändern können und auch deren Erwartungen an mich sind (meist) legitim.

In diesem Workshop lernen und entdecken Sie eine Vielzahl von leicht anwendbaren Methoden zur Umsetzung in den eigenen Arbeitsalltag.

- + Vom Stress in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken und entspannen
- + Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
- + Negative Gefühle effizient und rasch entmachten
- + Spiele in der Kommunikation erkennen und auflösen
- + Teufelskreis von Verletzungen und Missverständnissen beenden
- + Neue Rollenbilder für Beruf und Privat finden - Vision für gleichwertige Beziehungen
- + Burnout- Symptome erkennen, ernst nehmen und Strategien zur De-Eskalation finden
- + Mit Freude zur Arbeit - mit Freude nach Hause
- + Fehlerloses Arbeiten durch bessere Konzentration und besseres Fokussieren: Ziele und Zahlen werden erreicht
- + Schneller abschalten und Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben leichter vollbringen