





Nicht die Zeit rennt, sondern wir – Wege zum mehr Gelassenheit

Wir arbeiten, essen, reisen, lesen und reden immer schneller. Kaum etwas findet heute noch ohne Zeitdruck statt. Die To-do Listen sind lang, die Zeit ist knapp, schnell wird alles zu viel. Unsere Gedanken kreisen, der Körper verspannt, und Vitalität geht verloren. Wie kommt es dazu? Haben wir zu viele Ziele? Oder denken wir zu weit nach vorne? Und wie können wir lernen, souveräner mit der Zeit und mit unseren Zielen umzugehen, um unsere psychische Gesundheit zu schützen?

Der Vortrag gibt Beispiele für die allgemeine Beschleunigung im beruflichen und privatem Leben. Er erzählt die Geschichte, wie und wodurch unser Leben in den letzten 100 Jahre immer schneller und voller wurde. Der Vortrag zeigt, was bei hoher Geschwindigkeit in unserem Gehirn passiert, und warum uns ein hohes Tempo auf die Dauer belastet. Der Vortrag gibt Tipps zum klugen Umgang mit Zielen und Zukunftsgedanken. Erfahren Sie, was die Schlüssel der Gelassenheit sind. Erleben Sie, was Ihr Leben locker(er) macht - für mehr Leistung, Erfolg und Gesundheit im Leben.

Sie werden sehen, Sie können gelassener werden, ohne langsamer werden zu müssen. Gelassenheit beginnt bei uns selbst...

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Gelassenheit, Perfektionismus, Achtsamkeit, Beschleunigung
Zielpersonen	Unternehmen, Mitarbeiter/Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung
Länge (Empfehlung)	30min, 45min, 60min, <u>75min</u> , <u>90min</u> , 120min, 150min

Humor		<input type="range" value="75"/>
Emotionen		<input type="range" value="75"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="75"/>
Praxistipps		<input type="range" value="75"/>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.