

In Zukunft stark und stabil – Wie wir Mut und Zuversicht entwickeln in herausfordernden Zeiten





Unruhige Zeiten sorgen für Anspannung, Stress und schlechte Stimmung. Die *Überreizung* durch die Unmenge täglicher Informationen trägt heute hierzu entscheidend bei, denn negative Nachrichten können uns betroffen machen und schlechte Zukunftsprognosen rauben uns den Mut.

Schluss damit – Lassen Sie sich nicht verrückt machen. Gemeinsam verwandeln wir den allgemeinen Pessimismus in eine motivierende Aufbruchstimmung! Die meisten Dinge im Leben entwickeln sich nämlich weitaus besser, als wir befürchten. Unsere Zukunft ist ein Raum voller fantastischer Möglichkeiten, wenn wir sie erkennen und nutzen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie wir in herausfordernden Zeiten Zuversicht bewahren und den Fokus auf das Gute und das Mögliche ausrichten; wie wir Sicherheit entwickeln können in einer ungewissen Welt, und wie wir zu Leichtigkeit und Lockerheit zurückfinden, selbst wenn manches im Leben gerade schwer ist.

Dieser aufheiternde und Mut-machende Vortrag enthält neurowissenschaftliche Hintergründe, nachdenkliche sowie humorvolle Geschichten und viele Praxistipps, um mental gesund und stark zu bleiben in einer Welt, in der gerade vieles „ver-rückt“ scheint.

„Die Welt ist immer mehr Nicht-Krise als Krise“ (Odo Marquard)

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Herausforderung, Motivation, Aufbruch, Mut, Stärke, Gesundheit
Zielpersonen	Unternehmen, Mitarbeiter/Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung
Länge (Empfehlung)	30min, 45min, <u>60min</u> , <u>75min</u> , <u>90min</u> , 120min

Humor		<input type="range" value="75"/>
Emotionen		<input type="range" value="90"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="75"/>
Praxistipps		<input type="range" value="85"/>