



PROGRAMM 2026

***Weckt, was
eh in dir steckt!***

03

POTENZIAL ENTFALTEN

Volle Kraft voraus!

NEU

04

MENTALE GESUNDHEIT. GELASSENHEIT

Wenn ich nur ruhig bleiben könnt'

05

LEARNINGS UMSETZEN

Und wie geht's jetzt weiter?

NEU

06

MENTALE GESUNDHEIT. RESILIENZ

Wie schaff' ich das alles?

07

FÄLLT AUS DEM RAHMEN ...

Individuelle 1 zu 1 Begleitung für Führungskräfte

NEU

08

KOMMUNIKATION & RHETORIK

So gelingen Gespräche mit Mitarbeiter:innen

09

MENTALE GESUNDHEIT. SELBSTFÜRSORGE

Hab' ich echt schon wieder „JA“ gesagt?

NEU

10

KOMMUNIKATION & RHETORIK

Stress regulieren und stark kommunizieren

11

MENTALE GESUNDHEIT. VERÄNDERUNG

Bitte nicht schon wieder alles neu!

Volle Kraft voraus!



Wir alle kennen gute Vorsätze: klarer auftreten, fokussierter arbeiten, früher mit Aufgaben beginnen, gelassener bleiben, mehr Bewegung in den Alltag bringen. Oft wissen wir, was wir tun möchten – aber es gelingt uns nicht immer, unsere Absichten auch konsequent umzusetzen. In diesem Training lernen Sie eine wissenschaftlich fundierte Methode kennen, um Ihre Vorhaben mit innerer Klarheit und neuer Energie zu verwirklichen: das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®).

„Volle Kraft voraus“ bietet praxisnahe Impulse und erprobte Techniken zur Selbstführung, Resilienz und Potenzialentfaltung. Ziel ist es, sich selbst wirksam zu führen und die eigenen Ressourcen gezielt und nachhaltig zu nutzen.

Was erwartet Sie im Training?

- Der starke **Einfluss des limbischen Systems** auf unser Denken und Handeln.
- **Die zwei Arten des Denkens:** Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2. (Daniel Kahneman)
- Wie wir diese beiden Systeme optimal dafür nutzen können, um jene **starke innere Haltung** zu entwickeln, die persönliches Wachstum und selbstgesteuertes Handeln fördert.
- Kreative und spielerische Techniken zur **Verankerung des neuen Mindsets**.
- Strategien zum erfolgreichen und nachhaltigen **Umsetzen des Gelernten im Alltag**.

NEU

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

DAUER

1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer



Wenn ich nur ruhig bleiben könnt' ...



Wir wünschen uns, auch im Stress ruhig zu bleiben – und reagieren cholerisch, mehr oder weniger. Wir wollen nicht so sein und nehmen uns fest vor, uns künftig anders zu verhalten. Bis zum nächsten Trigger, der uns auf die Palme bringt ...

Stärkenorientiertes Selbstmanagement bietet uns eine leichte und intuitive Möglichkeit, um dieses Verhalten zu verändern – durch eine Änderung unserer inneren Haltung.

Erleben Sie in diesem Seminar, wie Sie mit dieser bewährten Methode – basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie – trotz alter, hartnäckiger Gewohnheiten, langfristig und nachhaltig Veränderungen schaffen. Vom Sollen zum Wollen zum Tun!

Was erwartet Sie im Training?

- Warum das **Brechen mit allen Gewohnheiten** mit dem Verstand allein so oft scheitert.
- Der starke **Einfluss des limbischen Systems** auf unser Denken und Handeln.
- **Die zwei Arten des Denkens:** Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahneman)
- Wie wir die beiden Systeme optimal für **eine starke innere Haltung** verbinden können, die auch funktioniert, wenn uns wieder einmal alles über den Kopf wächst oder der Geduldsfaden reißt.
- **Souveränes und selbstbestimmtes Handeln** mit immer mehr Leichtigkeit und Freude entwickeln – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag.

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

DAUER

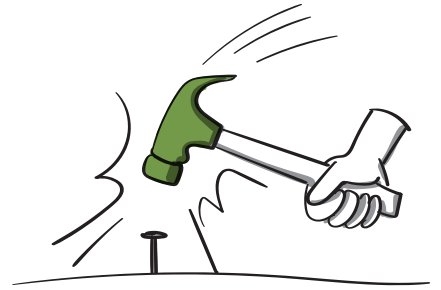
1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer



Und wie geht's jetzt weiter?



Kommt Ihnen das bekannt vor? Wir besuchen ein Seminar und sind begeistert von den Erkenntnissen, die wir dabei gewonnen haben. Wir sind wild entschlossen, diese in unseren Alltag zu integrieren.

Nach der Rückkehr sind wir erst einmal ordentlich damit beschäftigt, alles aufzuarbeiten, was während der Fortbildung so liegen geblieben ist. Irgendwann kommt dann die Erinnerung zurück: „Da war doch was? Welche Erkenntnisse wollte ich jetzt für mich nachhaltig umsetzen? Und wie gehe ich das am Besten an?“

In diesem Training entwickeln Sie Ihre innere Haltung, die Ihnen die Umsetzung Ihrer Learnings mit innerer Motivation ermöglicht. Sie nutzen dafür „Kopf und Bauch“: Die stärkenorientierte Selbstführung nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® bietet eine leichte und intuitive Möglichkeit für dieses „auf die Straße“ bringen dessen, was Sie umsetzen möchten.

Was erwartet Sie im Training?

- Warum die **Umsetzung von Vorhaben** – allein mit dem Verstand – oft scheitert: Der starke Einfluss des limbischen Systems auf unser Denken und Handeln.
- **Die zwei Arten des Denkens**: Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahneman)
- Wie wir **System 1 und 2** optimal für eine **starke innere Haltung** verbinden können, und mit hoher innerer Motivation an der Umsetzung unserer Learnings dranbleiben: „Nägel mit Köpfen machen“!
- **Souveränes und selbstbestimmtes Handeln** mit immer mehr Leichtigkeit und Freude entwickeln – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Handeln im Alltag**.

NEU

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

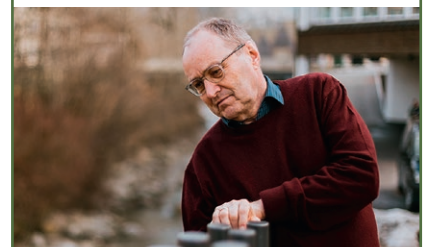
1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

DAUER

1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer





Wie schaff' ich das alles?

Kommt Ihnen das bekannt vor? Die To-Do-Liste wird immer länger, Abgabetermine rücken dramatisch näher - und was wir auch tun, der Berg an Aufgaben wird nicht kleiner. Wir stehen unter Zeitdruck und fühlen uns gestresst, wir hadern mit den überfordernden Umständen.

Im privaten Bereich schaut es oft nicht viel besser aus. Und was wir uns auch vornehmen, um alles besser „unter einen Hut zu bringen“ – wenn es hektisch wird, fällt es uns schwer, unsere Vorsätze nicht unter den Tisch fallen zu lassen.

Im Mittelpunkt dieses Trainings stehen unsere Möglichkeiten, gut mit Belastungen umzugehen: Was können wir tun, um besser durch Krisen und Zeiten hoher Belastungen zu kommen? Wie können wir gut für uns „vor-sorgen“, wie unsere Ressourcen gut nutzen, um „stark für stürmische Zeiten“ zu sein?

Was erwartet Sie im Training?

- Was ist **positiver**, was ist **negativer Stress**: Antreiber und Gefährder.
- Was stärkt, was bedroht unsere Widerstandskraft?
Die 7 Säulen der Resilienz.
- **Die zwei Arten des Denkens**: Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahneman)
- Wie wir die beiden Systeme optimal für **eine starke innere Haltung** verbinden können, die auch funktioniert, wenn es „drunter und drüber geht“. („Robustes Mindset“)
- Souveränes und selbstbestimmtes Handeln mit immer **mehr Leichtigkeit und Freude** entwickeln – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag.

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

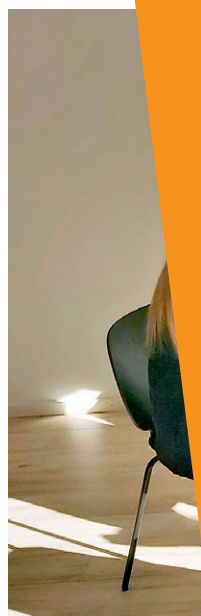
DAUER

1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer





FÄLLT AUS DEM RAHMEN ...

Individuelle 1 zu 1 Begleitung für Führungskräfte!

Was brauchen Sie, um voranzukommen?
Was könnte Ihnen weiterhelfen?

- Systemisches Business Coaching?
- Leadership Beratung?
- Ein Selbstmanagement Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell®?
- Ideen – Sparring?

Oft ist die individuelle 1 zu 1 Begleitung ein Mix aus all dem – das, was Ihnen in Ihrer Situation „guat tuat“.

Neugierig, empathisch und wertschätzend freue ich mich darauf, Sie als Führungskraft mit meiner Erfahrung und meiner Kompetenz zu begleiten.



So gelingen Gespräche mit Mitarbeiter:innen

Wie gelingt es uns, Mitarbeitergespräche aus der Ecke der „lästigen Pflicht“ herauszuholen und als große Führungschance wahrzunehmen? Wie können wir den belastenden Stress durch freudige Erwartung und Neugier ersetzen? Was hilft uns dabei, notwendige Konfliktgespräche zu führen, statt wegzusehen?

Die Schlüssel dazu sind eine gelassene innere Haltung und Verständnis, Theorie, Tipps und Tricks über Kommunikation und Rhetorik.

In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Tipps und Impulse, um Ihr Ziel, zu erreichen.
Kurz: Ein erster Einblick in „Das Beste aus zwei Welten!“

Was erwartet Sie im Workshop?

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

- Die wichtigsten **Kommunikations-Skills** und Rhetorik-Kompetenzen (z.B. Vorbereitung, Ablaufplanung, Wortwahl...)
- Die enorme **Wirkung der Körpersprache** – warum und wie sie diese bewusst einsetzen können.

DURCH SELBSTMANAGEMENT ZUM RHETORIK-MINDSET

- Die Bedeutung von Emotionen und Gefühlen für **eine starke innere Haltung**, die ein gelassenes und fokussiertes Handeln in Stresssituationen ermöglicht („Kopf UND Bauch“)
- Die **Wirkung von Bildern** auf unsere Gefühle – die wahren Steuerfrauen und -männer unseres Handelns!

CO
CREA
TION

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORM

Unternehmensinterner Workshop für maximal 20 Teilnehmer:innen

DAUER

4 Stunden

TRAINER:INNEN

Heidi Winsauer
Trainerin für Rhetorik und Kommunikation

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer





Hab' ich echt schon wieder „JA“ gesagt?

Immer für andere da? Immer erreichbar? Immer eine Lösung parat? Doch irgendwann kommt der Punkt, wo wir spüren: Wo bleibe denn ich? Wer schaut auf mich?

Überforderung, Frust, Erschöpfung – spätestens dann kommt der Vorsatz: „Jetzt ist Schluss. Ich schaue jetzt auf mich. Beim nächsten Mal sage ich NEIN!“

Warum uns das so schwer gelingt und aus dem fest vorgenommenen „NEIN“ dann doch wieder ein „JA“ wird, das ergründen wir in diesem Training. Vor allem lernen Sie, was Sie brauchen, um gut für sich selbst zu sorgen: Wie Sie einen möglichen Konflikt zwischen der Erkenntnis im Kopf und dem Bedürfnis im Bauch lösen können - und über eine klare innere Haltung mit „dem besten Gewissen der Welt“ achtsam mit Ihren Grenzen umgehen!

Was erwartet Sie im Training?

- Warum die **Umsetzung von Vorhaben** – allein mit dem Verstand – oft scheitert: Der starke Einfluss des limbischen Systems auf unser Denken und Handeln.
- **Die zwei Arten des Denkens:** Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahneman)
- Wie wir diese beiden Systeme optimal dafür nutzen können, um jene **starke innere Haltung** zu entwickeln, die persönliches Wachstum und selbstgesteuertes Handeln als **Basis für gesunde Selbstfürsorge** fördern.
- Kreative und spielerische Techniken zur **Verankerung des neuen Mindsets**.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag.

NEU

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

DAUER

1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer





Stress regulieren und stark kommunizieren

Wie gelingt es uns, vor unseren Mitarbeitenden, Kunden oder auch dem Vorstand wirklich sicher dazustehen und unsere Kompetenz zu beweisen? Wie können wir unser Wissen „souverän auf die Straße bringen“? Wie können wir Angst und Stress durch freudige Erwartung, Neugier und gesundes Lampenfieber ersetzen? Die Schlüssel dazu sind eine überzeugte innere Haltung und Gelassenheit sowie Verständnis, Theorie, Tipps und Tricks über Kommunikation und Rhetorik.

In diesem Seminar entwickeln Sie die innere Haltung, mit der Sie Stress durch Leichtigkeit für Ihren Auftritt ersetzen können. Zu dieser soliden Basis erwerben Sie Wissen und Kompetenz darüber, was überzeugende Kommunikation ausmacht. Kurz: „Das Beste aus zwei Welten!“

Was erwartet Sie im Training?

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

- Kurzer Ausflug in die **Welt der Neurowissenschaft**.
- **Aufmerksamkeit gewinnen** – wie das Publikum konzentriert an einer Präsentation bleibt.
- **Beeindrucken statt „zutexten“** – Methoden, um Bilder und Emotionen im Kopf zu erzeugen.
- Wichtige rhetorische Stilmittel – wirkungsvoll Pausen und Fragen einbauen
- Warum Menschen manchmal anders reagieren als von uns erwartet – **das SCARF Modell**
- Stressreaktionen verstehen und regulieren lernen.

DURCH SELBSTMANAGEMENT ZUM RHETORIK-MINDSET

- **Die zwei Arten des Denkens:** Kopf (Verstand, System 2) und Bauch (Gefühle, System 1).
- Die permanente Synchronisation dieser beiden Systeme – zur Entwicklung jener **starken inneren Haltung**, die uns Auftreten mit Leichtigkeit ermöglicht.
- **Souveränes und selbstbestimmtes Handeln** durch dieses Mindset – mit immer mehr Leichtigkeit – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag.

CO
CREA
TION

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORM

Unternehmensinternes
Training für maximal
8 Teilnehmer:innen

DAUER

Zwei Tage (jew. 9-17 Uhr)
Gantztägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Bootcamp“)

TRAINER:INNEN

Heidi Winsauer
Trainerin für Rhetorik und
Kommunikation

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer



Bitte nicht schon wieder alles neu!



Angst, Widerstand, das Gefühl einer Bedrohung – das sind häufig die spontanen Reaktionen, wenn Veränderungen anstehen. Wir erleben „Change“ oft als ein notwendiges Übel, das unsere vertrauten Routinen über den Haufen wirft und unsere Komfortzone gefährdet.

Wie kann bei diesen automatischen Reaktionen zur unabwendbaren Pflicht Leichtigkeit für Veränderungen Platz finden? Wie wird es möglich, die Chancen und Möglichkeiten des Change Prozesses – auch für mich persönlich – sichtbar zu machen? Die offene, innere Haltung, ein persönliches Mindset, macht den Unterschied.

In diesem Seminar entwickeln Sie Ihr „Change-Mindset“, das Ihnen immer mehr Leichtigkeit für Veränderungen ermöglicht. Erleben Sie, wie Ihre Einstellung Ihre innere Motivation entfacht und Sie mit einer völlig neuen Einstellung an Veränderungen herangehen. Das stärkenorientierte Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® bietet uns eine leichte und intuitive Möglichkeit für diese erleichternde Veränderung.

Was erwartet Sie im Training?

- Die **Phasen eines Veränderungsprozesses**
- **Persönliche Eigenschaften**, die den Change-Prozess unterstützen (Offenheit, Neugier, Vertrauen, positives Denken, intrinsische Motivation, Mut...)
- **Die zwei Arten des Denkens**: Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahneman)
- Die permanente Synchronisation dieser beiden Systeme – zur Entwicklung jener **starken inneren Haltung**, die uns Veränderung mit Leichtigkeit ermöglicht.
- **Souveränes und selbstbestimmtes Handeln** durch dieses Mindset – mit immer mehr Leichtigkeit – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag.

TERMIN

nach Vereinbarung

ANGEBOTSFORMEN

1 zu 1 Training
(5 Module zu je 2 Stunden)
oder als unternehmens-
internes Training für
6 bis 12 Teilnehmer:innen

DAUER

1,5 Tage
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION
zertifizierter ZRM®-Trainer



Ich begleite Menschen, die ihr Potenzial voll entwickeln wollen, um ihre gesteckten Ziele mit hoher innerer Motivation nachhaltig umzusetzen.



Meine langjährige Erfahrung in verschiedenen Funktionen im Gesundheitswesen und in der Finanzdienstleistungsbranche verbinde ich mit meinem Wissen über das enorme Potenzial, das im Gleichklang der beiden Systeme – Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis – liegt. (Zürcher Ressourcen Modell ZRM®)

Systemisches Denken und Handeln leiten meinen Blick auf Organisationen und Teams.

ERFAHRUNGEN: EINE AUSWAHL

- 1 zu 1 Begleitung, die guat tuat
- Begleitung von Mitarbeiter:innen, Teams und Führungskräften in Veränderungsprozessen
- Einzelcoaching für klare Haltung und Potenzialentfaltung
- Offene Gruppentrainings zur Standortbestimmung und Neuausrichtung
- Unternehmensinterne Trainings zu Mental Health / Resilienz
- Unternehmensinterne Trainings zu Fachthemen (Change, Onboarding, Kommunikation)

AUS- UND WEITERBILDUNG

- Systemisches Business Coaching (Münchner Akademie für Business Coaching)
- Zertifikat OPEN SYSTEM Model® „Systemisches Leadership“ (ASK Salzburg)
- Zertifizierter ZRM®-Trainer (ISMZ)
- Zertifikat „Wirksam Führen“ (FH Vorarlberg)
- Akademischer Marketer (Universität Innsbruck)
- Dipl. Ergotherapeut (Ausbildung am AKH der Stadt Wien)

