



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

