

Modul 1

Stärken Sie IHRE persönliche Resilienz!

Was ist das genau?

„Resilienz ist unsere psychische Widerstandskraft und verleiht uns die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigungen zu überstehen“ (Duden).

Resilienz ist somit der **Schlüssel für unsere Zukunft!**

Wir beleuchten gemeinsam:

- Was bedeutet eigentlich Gesundheit tatsächlich?
- Die 7 Säulen der Resilienz!
- Strategien zur Resilienz-Entwicklung
- Welche Grundhaltungen und Handlungsfaktoren gibt es?
- Wie übertragen wir dies in unseren Alltag?

Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile:**

- Den Fokus auf das Positive zu lenken
- Sich selbst gut zu regulieren
- Lösungsorientiert zu agieren
- Die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken und zu erhalten
- Emotionale Stabilität zu erlangen
- Optimismus zu kultivieren

Meine Workshops sind sehr praxisorientiert. Am Ende des Tages halten Sie Ihren persönlichen **Resilienz-Schlüsselbund** in Ihren Händen, **um Krisen und Herausforderungen im Alltag optimal zu bewältigen.**

Resilienz-Training bietet ein **sehr hohes Potential für Unternehmen / Organisationen!**



Modul 2

Sich.Selbst.Bewusst.Führen (bevor es andere tun...)

In diesem Workshop geht es im Wesentlichen darum, die **elementaren Tools aus dem Mental-Training** mit den **wertvollen Methoden aus dem Zeit- bzw. Selbstmanagement** zu kombinieren.

Was genau ist Mental-Training?

Mit mentalen Trainingsformen lassen sich kognitive Fertigkeiten erlernen, verändern und verbessern. „Alte“ Konditionierungen und negative Verhaltensmuster werden durch neue konstruktive Haltungen und Einstellungen ersetzt.

Wir beleuchten gemeinsam:

- die hilfreichen WERKZEUGE aus dem klassischen Zeitmanagement für eine optimale Planung
- die eigenen Ressourcen und Talente zu entdecken, um diese zielgerichtet einzusetzen unter Berücksichtigung der persönlichen Zeit-Leistungs-BALANCE
- Ziele zu visualisieren und zu definieren
- Ankertechniken zu manifestieren
- Glaubenssätze „umzuprogrammieren“
- die eigenen Werte zu definieren
- **EIGEN**verantwortung zu übernehmen und gut für sich SELBST zu sorgen

Die erlernten Fähigkeiten bringen sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich wichtige Vorteile:

- Steigerung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mut, um sich abzugrenzen und NEIN zu sagen
- im Alltag selbstbestimmter zu handeln
- zielgerichtetes Agieren (nicht nur reagieren)
- als Vorbereitung und Training, um künftigen Belastungen besser gewachsen zu sein
- Optimierung der SELBSTorganisation
- optimale Nutzung der eigenen RESSOURCEN
- bessere Ausschöpfung Ihrer zur Verfügung stehenden ZEIT („ZEIT für MICH“)

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Die angewandten Methoden befähigen Sie, **neue „Denk“-Wege zu gehen**, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, um motiviert und zielsicher durch den Alltag zu navigieren.



Modul 3

Selbst- & Zeitmanagement

Was ist das genau?

Es gibt verschiedene Methoden für das „**klassische**“ **Zeitmanagement**. Nennen möchte ich hier z. B. das Eisenhower- oder das Pareto-Prinzip sowie entsprechende Priorisierung und Todo-Listen. Diese Techniken haben sich in der Praxis zur Optimierung der täglichen (Selbst-)Organisation bewährt, um die zur Verfügung stehende Zeit effizient zu gestalten.

Ein „**zeitgemäßes**“ **Zeitmanagement** ist aber mehr als das Abarbeiten von Todo-Listen. Es sollte vor allem dem modernen Menschen und dessen Lebensführung gerecht werden.

Im Wesentlichen geht es darum, **sich selbst besser zu „managen“**, ein **hohes Maß an Effizienz** in den täglichen Abläufen zu erzielen, um so ein individuelles **Selbst- und Lebensmanagement** zu generieren. Es ist nicht wirklich die Zeit, die gemanagt wird, sondern vielmehr **wir SELBST!** Deshalb spricht man heute vom **Selbstmanagement**.

Wir beleuchten gemeinsam:

- die Tools aus dem klassischen Zeitmanagement
- die individuelle Zeit-Leistungs-Balance jedes Einzelnen
- die eigenen Ressourcen entdecken und diese zielgerichtet einsetzen
- die Möglichkeiten effizienten Arbeitens
- die Notwendigkeit von Pausen im Alltag

Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile:**

- Optimierung der Selbstorganisation
- zielgerichtetes u. effizientes Agieren
- optimale Nutzung der eigenen Ressourcen
- bessere Ausschöpfung der zur Verfügung stehenden Zeit (Zeit für MICH)



Modul 4

Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung

Was genau ist eigentlich Stress?

Stress ist in unserer heutigen Leistungsgesellschaft allgegenwärtig und wird von den betroffenen Personen sehr **individuell** empfunden.

Stress ist jedoch **lebensnotwendig** und eine **ganz natürliche körperliche Reaktion** auf Druck, Spannung und Veränderung. Schon für unsere Steinzeit-Vorfahren war die Stressreaktion des Körpers absolut wichtig, um überhaupt zu überleben („Fight or Flight“).

Aber: Stress ist nicht gleich Stress. Auf die Dosis und die Perspektive kommt es an. Stress ist sozusagen die **Würze des Lebens!**

Fehlt andererseits die notwendige **Regeneration** und es kommt zu **Dauerstress**, zeigt sich dies in körperlichen Symptomen, wie Nacken- und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen-/Darmprobleme, erhöhtem Blutdruck, Konzentrationsschwierigkeiten, etc. und kann letztendlich zu chronischen Erkrankungen führen.

Die gute Nachricht: Wir können gegen sehr viele Stressfaktoren etwas unternehmen, indem wir unsere Einstellung verändern sowie ausreichend Raum für Pausen & Entspannung in unseren Alltag einbauen.

Denn: Der sinnvolle Wechsel von An- und Entspannung ist ein wesentliches Lebensprinzip.

Nur **gesunde und motivierte Menschen** können **leistungsorientiert** und **effizient** arbeiten. Sie sind **seltener krank** und haben ihren Alltag gut im Griff.

Wir beleuchten gemeinsam:

- Was genau ist Stress?
- Was macht uns Stress? Die persönlichen Stressoren erkennen.
- Wie wirkt sich Stress aus?



- Wie manage ich „meinen“ Stress?

Die 3 Säulen des multimodalen Stressmanagements:

- Instrumentelles Stressmanagement
Stressoren, instrumentelles Coping, Organisationsprinzipien
- Kognitives Stressmanagement
Wahrnehmung, Umstrukturierung, mentale Einstellung
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement
Regulierung der physiologischen und psychischen Stressreaktion, Entspannungstraining

Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile:**

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Widerstandsfähiger zu sein im Umgang mit dem stressigen Alltag
- Entspannung & Gelassenheit
- Förderung & Erhaltung der Gesundheit



Modul 5

Mit Achtsamkeit zu mehr Ausgeglichenheit

Was ist das genau?

Achtsamkeit bedeutet, den **Fokus auf den Moment** zu legen und das **Hier und Jetzt** wieder **wahrzunehmen**. Dadurch **gelingt es besser**, z. B. nach einer Stressphase schneller regenerieren zu können und somit wieder **handlungsfähiger** zu werden.

Viel zu schnell „rennen“ wir oft durch unser Leben und nehmen uns selbst, unser Umfeld und vor allem die kleinen (schönen) Dinge des täglichen Lebens nicht mehr richtig wahr.

Es geht hier im Wesentlichen darum, die Wahrnehmung wieder zu schulen und wichtige Werkzeuge kennen zu lernen, die man mit in den Alltag nehmen kann, um einen besseren Fokus auf das Hier und Jetzt zu erhalten. **Somit verspüren die Teilnehmer wieder mehr Zufriedenheit und Freude in ihrem Leben!**

Wir beleuchten gemeinsam:

- die 5 Elemente / Stufen der Achtsamkeit und
- die einzelnen Lebensbereiche, in denen man Achtsamkeit praxisorientiert sehr gut anwenden kann

Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile:**

- die Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- Entspannung und Gelassenheit zu fördern
- innere Balance zu schaffen

Achtsamkeitstraining bietet ein **hohes Potential für Unternehmen / Organisationen!**



Modul 6

Mentale Fitness durch Mentaltraining

Was ist das genau?

Als **Mentales Training** wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die individuelle Belastbarkeit, das eigene Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und das persönliche Wohlbefinden fördern sollen.

Mit mentalen Trainingsformen lassen sich kognitive Fertigkeiten erlernen, verändern und verbessern. „Alte“ Konditionierungen und negative Verhaltensmuster werden durch neue konstruktive Haltungen und Einstellungen ersetzt.

Im Wesentlichen kann man **3 Grundlagen des Erfolgs von Mentaltraining** unterscheiden:

- **Zielsetzung** → Die echten Ziele von den falschen Zielen zu unterscheiden.
- **Fokussierung** → Das Ziel klar vor Augen zu haben und die eigenen Handlungen darauf abzustimmen.
- **Motivation** → Eine positive Grundeinstellung zu erlangen, insbesondere dann, wenn es nicht planmäßig läuft.

Wir beleuchten gemeinsam die Tools, um:

- eigene Ressourcen und Talente zu entdecken und diese zielgerichtet einzusetzen
- realistische Ziele zu visualisieren und festzulegen
- Glaubenssätze „umzuprogrammieren“
- Erfolgserlebnisse für jeden Einzelnen zu schaffen
- Ankertechniken zu manifestieren
- Mentaltraining am Beispiel „Sport“ kennenzulernen

Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile**:

- Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mut zu steigern
- als Vorbereitung und Training, um künftigen Belastungen besser gewachsen zu sein
- zielgerichteter vorzugehen
- Stärkung des Immunsystems

Mentale Stärke kann entwickelt und trainiert werden! **Ich WILL, ich KANN, ich WERDE!**



Modul 7

Prävention „mit Zukunft“ → Der eigene „Lebensbaukasten“

Die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1986 lautet:
„**Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens**“

Gesundheit ist also:

- mehr als die Abwesenheit von Krankheit u. Beschwerden
- körperliche Stärke, Energie u. Fitness
- psychisches Wohlbefinden
- das Erleben von Balance
- funktionale Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen

Prävention / Gesundheitsförderung ist demnach: „ein Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“.

Gesundheit ist als **wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens** zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein **positives Konzept**, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten.

Wir beleuchten gemeinsam die vielfältigen Impulse für eine individuelle Prävention:

- Work-Life-Balance durch Selbstmanagement
- ausgewogene Entspannungsphasen
- regelmäßige Bewegung
- gesunde Ernährung
- eigene Werte definieren
- Ressourcen entdecken + nutzen
- Mentale Fitness
- Was tut mir gut?
- achtsam durch den Alltag gehen

Die zahlreichen **Impulse sollen anregen**, das eigene Leben zu reflektieren und den persönlichen Lebensbaukasten **gesundheitsfördernd** zu gestalten.



Modul 8

ZENbo® Balance Training

Was ist das genau?

ZENbo Balance ist ein spezielles **Kurskonzept**, bei dem westliche Entspannungsverfahren, wie z. B. **Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training** mit den traditionellen fernöstlichen Bewegungsübungen aus **Yoga, Qi Gong und Tai Chi** kombiniert werden.

Die sanften Bewegungselemente aus dem **ganzheitlichen Body- und Mind-Training** sind hervorragend geeignet zur **Integration** in „jedermann's“ **Arbeits- und Büro-Alltag**.

Während der 3 **Übungsphasen SILENCE / MOVE / RELAX & GO** erfährt man wohltuende Entspannung, **ZEN**trierung und Bewegung.

Das **Entspannungstraining** bringt sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile**:

- die Konzentrationsfähigkeit zu stärken
- die körperliche Fitness zu verbessern
- Fokussierung und innere Balance zu schaffen
- die Körperwahrnehmung zu schulen
- wohltuende Entspannung zu empfinden

Als **GO** bekommen die Teilnehmer einen kleinen Text mit auf den Weg, der ein wenig zum Nach- oder **UMDENKEN** anregt :-)

Für dieses Modul schlage ich nachfolgende Varianten vor, jeweils 60 Minuten:

1. „Wach & aufmerksam in den Tag“ oder
2. „Frisch & konzentriert aus der Mittagspause“ oder
3. „Entspannt & gelassen den Tag ausklingen lassen“



- inkl. ausführlichem Trainings-Material (Modul 1-7)
- zzgl. An- & Abreise (0,30 € / km)
- zzgl. Fahrzeit
- zzgl. ges. MwSt.

Gerne können wir gemeinsam die Inhalte nach Ihren Bedürfnissen festlegen. Auch die Kombination der unterschiedlichen Module ist möglich. Sprechen Sie mich gerne an.

Höringen, März 2018

Freundliche Grüße



Sandra Molter
einfach UMDENKEN

