

Leben im inneren Gleichgewicht

Beschreibung:

Bei dem Versuch, mit der beschleunigten Taktung in unserer gegenwärtigen Welt Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Umso wichtiger sind gerade heute „*Die Entdeckung der Langsamkeit*“ und der Entschluss seine Aufgaben wieder bewusst „*immer Schritt für Schritt*“ anzugehen. Auf der Grundlage eines robusten Selbstmanagementsystems, einer Klarheit über seine eigenen Werte und Ziele und einer konsequenten Entrümpelung aller Lebensbereiche, geht es darum, wieder zu sich selbst zu finden und sich auf das wirklich Wesentliche zu zentrieren. Ein einfaches und dennoch sehr mächtiges Werkzeug ist dabei das Konzept der „Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Wer mit diesem regelmäßig arbeitet und darüber hinaus auch weitere wichtige Aspekte der Life-Work-Balance berücksichtigt, dem wird es letztendlich gelingen, wieder innere Ruhe und Klarheit in seinem Leben zu etablieren und seine Ziele effektiver und letztendlich sogar schneller zu realisieren.

Schwerpunkte:

- Ein Selbstmanagementsystem als solide Grundlage
- Die Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Ernährung / Schlaf / Sport / „Seelen-Snacks“
- Die Veränderung blockierender Meta-Programme
- Das Konzept der „Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Kabat-Zinn
- Der Umgang mit Telefon, E-Mail und „Energievampiren“

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem zwei- bis fünftägigen Format