



TRAININGS 2025

***Darf's ein bisschen
Leichtigkeit sein?***

03

MENTALE GESUNDHEIT: RESILIENZ

Wie schaff' ich das alles?

04

LEICHTIGKEIT UND ERFOLG IM VERKAUF

Verkaufen – muss das wirklich sein?

05

VERÄNDERUNG MIT LEICHTIGKEIT

Bitte nicht schon wieder alles neu erfinden!

06

MENTALE GESUNDHEIT: GELASSENHEIT

Wenn ich nur ruhig bleiben könnt'.

08

STARK STARTEN MIT LEICHTIGKEIT

Na, gut angekommen im neuen Job?

09

KOMMUNIKATION & RHETORIK

Stress regulieren und stark kommunizieren

10

MENTALE GESUNDHEIT: GUT GENUG SEIN

Ich streng mich echt an, aber es reicht nie!

11

KOMMUNIKATION & RHETORIK

So gelingen Mitarbeitergespräche

Nutze dein volles Potenzial



Nachhaltige Veränderung



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 Kahnemann)
- 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

DAUER

Zwei Tage (9 bis 17 Uhr)
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

ANGEBOTSFORMEN

Inhouseseminar für 6 bis 12
Teilnehmer:innen oder als
1:1-Coaching (6 Module zu je
2 Stunden, online oder in Präsenz)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION & zertifizierter
ZRM®-Trainer



Verkaufen ... muss denn das wirklich sein?

Verkauf erscheint mitunter als notwendiges Übel auf dem Weg zu Umsatz und Erfolg. Insbesondere, wenn Kundengespräche mühsam werden, wenn die Begeisterung nicht überspringt oder mehr Frust als Freude dabei ist. Wie kann das Verkaufen zu einer persönlichen Begegnung werden, in der nicht der Abschlussstress im Vordergrund steht, sondern ein für beide Seiten erfreulicher Austausch -und Sie so richtig Spaß an Verkaufsgesprächen haben?

In diesem Seminar entwickeln Sie genau das: Ihr „Sales-Mindset“, das den Unterschied macht und Ihnen immer mehr Leichtigkeit und Erfolg im Verkauf bringt. Erleben Sie, wie Ihre Einstellung Ihre innere Motivation entfacht und Sie wieder Spaß an Verkaufsgesprächen haben.

Stärkenorientiertes Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® bietet uns eine leichte und intuitive Möglichkeit für diese erleichternde Veränderung.

Was erwartet Sie im Training?

- **Erfolgsfaktoren** und Hindernisse im Verkauf
- Welche **inneren Zustände**, Gewohnheiten, Überzeugungen... machen es mir schwer?
- **Die zwei Arten des Denkens:** Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahnemann)
- Wie wir diese beiden Systeme optimal verbinden können, um jene **starke innere Haltung** zu bekommen, die uns Leichtigkeit und Erfolg im Verkauf ermöglicht.
- 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

DAUER

Zwei Tage (9 bis 17 Uhr)
Halbtägiges Follow-up nach 3-4 Wochen („Boxenstopp“, online möglich)

ANGEBOTSFORMEN

Inhouseseminar für 6 bis 12 Teilnehmer:innen oder als 1:1-Coaching (5 Module zu je 2 Stunden, online oder in Präsenz)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION & zertifizierter ZRM®-Trainer



Bitte nicht schon wieder alles neu erfinden!

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 genau das: Verständnis für den Veränderungsprozess und 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 **8 Phasen der Veränderung** (Das Pinguin-Prinzip von John Kotter)
- **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 Kahnemann)
- 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

DAUER

Zwei Tage (9 bis 17 Uhr)
Halbtägiges Follow-up nach 3-4 Wochen („Boxenstopp“, online möglich)

ANGEBOTSFORMEN

Inhouseseminar für 6 bis 12 Teilnehmer:innen oder als 1:1-Coaching (6 Module zu je 2 Stunden, online oder in Präsenz)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION & zertifizierter ZRM®-Trainer



Wenn ich doch nur ruhig bleiben könnte ...

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 Kahnemann)
- 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 Geduldfaden 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

DAUER

Zwei Tage (9 bis 17 Uhr)
Halbtägiges Follow-up nach 3-4 Wochen („Boxenstopp“, online möglich)

ANGEBOTSFORMEN

Inhouseseminar für 6 bis 12 Teilnehmer:innen oder als 1:1-Coaching (5 Module zu je 2 Stunden, online oder in Präsenz)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION & zertifizierter ZRM®-Trainer





Gut angekommen im neuen Job?

Ein neuer Arbeitsplatz, ein neuer Arbeitgeber, ein neues Team, eine neue Unternehmenskultur: in den ersten Wochen und Monaten sind wir im neuen Job mit vielen neuen Eindrücken konfrontiert. Unsere Führungskraft und unser neues Team unterstützen uns tatkräftig dabei, dass wir uns bestmöglich zurechtfinden können.

Im Fokus stehen dabei meist operative Themen: Prozessabläufe, Strukturen, fachliche Informationen, neue Infrastruktur – kurz die „Hard Skills“. In Ihrem Onboarding Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre „Soft Skills“ zu trainieren, die Sie dabei unterstützen, sich gut durch die herausfordernden ersten Monate im neuen Unternehmen zu navigieren.

In diesem Training entwickeln Sie Ihre starke innere Haltung, Ihr „Onboarding-Mindset“, das Ihnen immer mehr Leichtigkeit für die vielen Neuigkeiten ermöglicht, die der neue Job mit sich bringt. Das stärkenorientierte Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® bietet Ihnen eine leichte und intuitive Möglichkeit für diese stärkende Einstellung.

Was erwartet Sie im Training?

- **Die zwei Arten des Denkens:** Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahnemann)
- Wie wir die beiden Systeme optimal für **eine starke innere Haltung** verbinden können, die auch funktioniert, wenn uns so viel Neues an unsere Grenzen bringt.
- **Souveränes und selbstbestimmtes Handeln** mit immer mehr Leichtigkeit und Freude entwickeln – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag
- Vom **Sollen zum Wollen** zum Tun!

TERMIN

nach Vereinbarung

DAUER

Zwei Tage (9 bis 17 Uhr)
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

ANGEBOTSFORMEN

Inhouseseminar für 6 bis 12
Teilnehmer:innen oder als
1:1-Coaching (5 Module zu je
2 Stunden, online oder in Präsenz)

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 RETHORIK

- 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 RETHORIK-MINDSET

- **Die zwei Arten des Denkens:** Kopf (Verstand, System 1) und Bauch (Gefühle, System 2).
- 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 **Umsetzen des Gelernten** im Alltag

TERMIN

nach Vereinbarung

DAUER

Drei Tage (jew. 9-17 Uhr)
Halbtägiges Follow-up nach 3-4 Wochen („Boxenstopp“, online möglich)

ANGEBOTSFORMEN

Unternehmensinternes Training für max. 8 Teilnehmer:innen

TRAINER

Heidi Winsauer,
Trainerin für Rhetorik und Kommunikation

Christian Strasser,
COMPANION & zertifizierter ZRM®-Trainer



Ich streng mich echt an, aber es reicht nie!

Wir geben unser Bestes, und fühlen uns dennoch nicht gut genug, schön genug, sportlich genug, trendy genug... Viele Menschen jagen das Ziel perfekt zu sein, und kommen dadurch nie zur Ruhe. Sie fühlen sich nie gut genug.

Was unterscheidet das ambitionierte Bestreben, sehr gute Ergebnisse zu liefern, vom quälenden Perfektionismus? Was kann ich tun, wenn ich nicht mehr anders kann, als perfekt sein zu müssen und aus diesem zwanghaften Streben nicht mehr herausfinde?

Sie lernen im Seminar eine ganzheitliche Methode kennen, mit der Sie durch eine starke innere Haltung die „Nie gut genug“ Einstellung verändern können. Sie nutzen dabei ihr volles Potenzial und erreichen Ihr neues „Gut genug – Mindset“ mit mehr Leichtigkeit und Freude!

Was erwartet Sie im Training?

- **Was ist Perfektionismus** – welche Arten werden unterschieden?
- Das „**floating-duck-syndrom**“
- Die **zwei Arten des Denkens**: Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahnemann)
- Wie wir die beiden Systeme optimal für **eine starke innere Haltung** verbinden können, die uns dabei unterstützt, dass wir uns gut genug fühlen.
- **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

DAUER

Zwei Tage (9 bis 17 Uhr)
Halbtägiges Follow-up nach
3-4 Wochen („Boxenstopp“,
online möglich)

ANGEBOTSFORMEN

Inhouseseminar für 6 bis 12
Teilnehmer:innen oder als
1:1-Coaching (6 Module zu je
2 Stunden, online oder in Präsenz)

TRAINER

Christian Strasser
COMPANION & zertifizierter
ZRM®-Trainer



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 überzeugte innere Haltung und Gelassenheit – 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 Training?

KOMMUNIKATION UND RETHORIK

- 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 RETHORIK- 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!

TERMIN

nach Vereinbarung

DAUER

4 Stunden

ANGEBOTSFORMEN

Unternehmensinterner Workshop für max. 20 Teilnehmer:innen

TRAINER

Heidi Winsauer,
Trainerin für Rhetorik und Kommunikation

Christian Strasser,
COMPANION & zertifizierter ZRM®-Trainer





Ich unterstütze und begleite Menschen ...

und Teams, die ihr Potenzial voll entwickeln und ihre gesteckten Ziele, mit hoher innerer Motivation, nachhaltig umsetzen wollen.

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

- Reorganisation und Prozessoptimierung in der Versicherungsbranche
- Begleitung von Mitarbeiter:innen, Teams und Führungskräften in Veränderungsprozessen
- Einzelcoaching für klare Haltung und Potenzialentfaltung
- Offene Gruppentrainings zur Standortbestimmung und Neuausrichtung
- Unternehmens interne Trainings zu Mental Health / Resilienz
- Unternehmens interne Trainings zu Fachthemen (Change, Onboarding, Kommunikation,)

Aus- und Weiterbildung

- 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)