



# 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

BEST  
SELLER  
2024

### TERMIN

nach Vereinbarung

### DAUER

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

### TRAINER

Christian Strasser  
COMPANION & zertifizierter  
ZRM®-Trainer



VIDEO FÜR TEIL-  
NEHMER:INNEN

