

# Locker Leichter Leben – Wege zu mehr Gelassenheit in Job und Freizeit





Menschen moderner Industrienationen neigen heute zu einer kollektiven Erschöpfbarkeit. Nicht immer ist der Job schuld. Selbst außerhalb der Arbeit fühlen wir uns zunehmend überfordert. Die To-do Listen sind lang, die Zeit ist knapp, schnell wird alles zu viel. Gedanken kreisen, der Körper verspannt, Vitalität geht verloren.

Woran liegt das? Und welche Möglichkeiten gibt es gelassen und dennoch erfolgreich zu leben in einer Welt, die immer komplexer wird, und die sich immer schneller dreht?

Der Vortrag wirft eine humorvolle aber ehrliche Sicht auf Ihre Dinge. Moderner Stress hat sehr viel mit uns selbst und hohen inneren Ansprüchen zu tun. Sie werden sich in ein paar Geschichten wiederfinden. Bestenfalls werden Sie über sich selbst lächeln und umdenken.

Lernen Sie, was Gelassenheit bedeutet und wo ihre Grenzen sind. Gemeinsam hinterfragen wir Ihren Perfektionismus. Spüren Sie in sich, wo Sie Kontrolle abgeben dürfen. Erfahren Sie, warum Verzicht oftmals mehr schenkt als nimmt. Erleben Sie, was Ihr Leben locker(er) macht - für mehr Leistung, Erfolg und Inspiration in Job und Freizeit.

Wir packen leichtes Gepäck – für die Reise, die sich Leben nennt...

Typ	Vortrag	
Zielpersonen	Angestellte, Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung	
Länge (Empfehlung)	60min, 75min, 90min	
Humor		<input type="checkbox"/>
Emotionen		<input type="checkbox"/>
Wissenschaft		<input type="checkbox"/>
Praxistipps		<input type="checkbox"/>

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.