





Nicht die Zeit rennt, sondern wir – Die Kunst im richtigen Tempo zu leben

„Immer schneller“, aber bei allem irgendwie schon „viel zu spät“ dran. Das sind Grundbefindlichkeiten der Moderne geworden. Wir arbeiten, essen, reisen, lesen und reden schneller. Kaum etwas findet heute noch ohne Zeitdruck statt. Deutschland gehört zu den schnellsten Ländern weltweit. Schneller Takt und hohes Tempo sind längst als belastende Stressfaktoren bekannt. Kann man lernen, souveräner mit Zeit umzugehen, um seine psychische Gesundheit zu schützen?

Der Vortrag gibt Beispiele für die allgemeine Beschleunigung im beruflichen und privatem Leben. Er erzählt die Geschichte, wie und wodurch unser Leben in den letzten 100 Jahre immer schneller wurde. Der Vortrag zeigt, was bei hoher Geschwindigkeit in unserem Gehirn passiert und warum uns ein ständiges hohes Tempo belastet. Der Vortrag gibt Tipps zum klugen Umgang mit Zeitdruck und Hektik und diskutiert, warum Langsamkeit allein oftmals keine Lösung ist. Sie erfahren, wie man gelassener wird in einer Welt die sich immer schneller dreht.

Echte Souveränität mit Zeit entsteht, wenn man tiefer geht. Gehen Sie mit...?

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.