

Stark und stabil durch die Krise –





Wie wir Mut finden und Zuversicht gewinnen in unsicheren Zeiten

Krisen sind Wendepunkte, und sie bedeuten keinen Untergang. Dennoch sind sie schmerzhaft, denn Sicherheiten und Gewohnheiten können verloren gehen. In Krisen müssen wir oftmals neue Wege gehen, die sich ungewohnt und anstrengend anfühlen. Und dennoch besitzen sie ein enormes Lern- und Entwicklungspotenzial, wenn man sie anzunehmen und zu gestalten weiß.

Dieser aufheiternde und Mut-machende Vortrag handelt vom klugen Umgang mit Krisen im beruflichen und privaten Kontext: Wie gehen wir mit Ängsten und negativen Nachrichten um? Warum ist Humor in jeder Krise systemrelevant und wie fördern wir eine gute Stimmung? Wie bewahren wir uns eine offene und neugierige Wahrnehmung, um in Krisensituationen Chancen zu erkennen? Wie überwinden wir das Hadern, und kommen wieder ins aktive Gestalten zurück? Und wie entwickeln wir Sicherheit in einer Welt, die möglicherweise ungewiss bleiben wird?

Lassen Sie mich Ihnen zeigen, wie Sie Mut und Zuversicht gewinnen können, wenn die Zeiten im Leben schwierig sind. Werden Sie stark und stabil – durch die richtigen Schritte durch die Krise.

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Krise, Belastung, Motivation, Aufbruch, Neuanfang, Resilienz
Zielpersonen	Unternehmen, Mitarbeiter/Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung
Länge (<u>Empfehlung</u>)	30min, 45min, <u>60min</u> , <u>75min</u> , 90min, 120min

Humor		<div style="width: 70%;"></div>
Emotionen		<div style="width: 85%;"></div>
Wissenschaft		<div style="width: 65%;"></div>
Praxistipps		<div style="width: 80%;"></div>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.