

# DYNAMIK & BALANCE – Mit 3 Bällen zu mehr persönlicher RESILIENZ

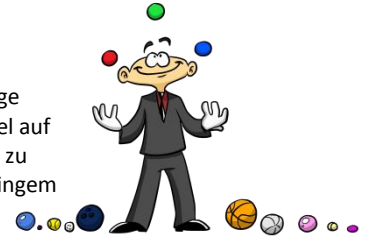
## Generation BURNOUT oder Jonglieren bis zur Erschöpfung

Zahlreiche Medien und TV-Sendungen widmen sich dem Thema "Burnout". Ein Reihe von Studien belegen, dass unser globalisiertes (Arbeits-)Leben in den letzten Jahrzehnten enorm an Komplexität und Geschwindigkeit zugenommen hat. Wir müssen immer mehr und möglichst gleichzeitig tun, abwägen und entscheiden. Kein Wunder, dass in diesem Zusammenhang immer wieder der Begriff des „Jonglierens“ strapaziert wird: Wir jonglieren mit Zahlen und Begriffen, mit Informationen, Terminen und Aufgaben. Stellt man die Frage, wer denn von all diesen Akteuren jonglieren kann, kommt meist ungläubiges Kopfschütteln. Unser tägliches Jonglieren entspricht eher dem unten stehenden Bild. - Alles stürzt gleichzeitig auf uns ein. Ob wichtig oder unwichtig, meist ist keine Zeit um Prioritäten zu setzen - nur schnell weg mit dem nächsten „Ball“. Es gibt nur noch ein reagieren auf äußere Umstände, wir fühlen uns gehetzt und überfordert. Vieles fällt dabei unter den Tisch und vor lauter Erschöpfung irgendwann auch wir Selbst.



## Wer „Jonglieren“ muss, sollte jonglieren können

Unser Handeln hat durchaus etwas mit jonglieren zu tun, nur sind wir in diesem Fall nicht Jongleur, sondern wir werden jongliert. Wir sind Spielball und nicht umgekehrt. Jonglieren heißt aber, die Dinge selbst in der Hand zu haben und zu entscheiden, wann man loslässt. Jonglieren können, heißt flexibel auf Veränderungen zu reagieren und gleichzeitig ein permanent in Bewegung befindliches System stabil zu halten. Der Unterschied ist offensichtlich, wer jonglieren kann, ruht in seiner Mitte, mit sichtlich geringem Kraftaufwand hält er die Dinge in Bewegung und hat dabei alles im Blick.



**Schritt 1: Reset - das eigene Potenzial aktivieren** - Jonglieren: Erkenntnisse der Neurowissenschaft

**Schritt 2: Standortbestimmung als Ausgangspunkt** - Was und womit jongliere ich eigentlich?

**Schritt 3: Unser persönlicher Energiehaushalt** - Basis meines kraftvollen Handelns

**Schritt 4: Der Jonglierer-Rahmen** - Mein Umgang mit Grenzen

**Schritt 5: Jonglieren - die Kunst loszulassen** - Sich von alten "Bällen" trennen

**Schritt 6: Inneres und Äußeres Spiel** - Wie treibe ich mich an - wie schränke ich mich ein?

**Schritt 7: Konflikte aktiv angehen** - Einschränkende Denk- und Handlungsmuster

**Schritt 8: Handlungsspielräume** - Kreativ alle Chancen nutzen

**Schritt 9: Halt im Netzwerk** - Umgebende Ressourcen einbeziehen

**Schritt 10: Die Leichtigkeit der 3-Ball Jonglage** - Verankerung in der eigenen Ruhe und Kraft

© gl coaching

## Infoabend "Dynamik & Balance"

**12.07.2012 oder 18.10.2012** - jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr - Preis: 10,00 € inkl. Getränke

## Abendworkshop "Dynamik & Balance":

5 Abende, jeweils **Mittwochs** von 18.00 bis 21.00 Uhr - **05.09., 12.09., 19.09., 26.09. und 10.10.2012**

Preis: 480,00 € inkl. Seminarunterlagen und Getränke - max. 12 Teilnehmer

## Intensiv-Workshop "Dynamik & Balance"

Wochenende **17.11./18.11.2012** von 10.00 bis 18.00 Uhr

Preis: 680,00 € incl. Seminarunterlagen, Essen und Getränke - max. 12 Teilnehmer

## Veranstalter / Veranstaltungsort:

FQL-Akademie, Lannerstraße 5, 80638 München, Tel.: (089) 17 11 70 36, eMail.: [akademie@fql.de](mailto:akademie@fql.de)

Öffentliche Verkehrsmittel: Tram 17 oder Bus 51, 151 bis Haltestelle "Maria-Ward-Str." - 5 Min. Fußweg

## Teilnehmer:

ALLE ...

- ...die in Zeiten ständiger Veränderung immer wieder an Ihr persönliches Limit gelangen.
- ...die Krisenzeiten aber auch als Chance erkennen um ihre Potenziale kraftvoll zu entfalten.
- ...die Ihre Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit, sprich RESILIENZ gezielt stärken wollen.

## Referent:

### Gerhard Leppmeier

Resilienz Berater (H.B.T.-Akademie)

Integraler Business Coach

Zertifizierter REHORULI®-Trainer

