

Dynamik aus Gelassenheit

Der gesunde Mix aus
Beruf, Liebe und Lebensart.

Burnout Prophylaxe



Allzu eifrig

*Ein Mensch sagt – und er ist stolz darauf –
er geh in seinen Pflichten auf.*

*Bald aber – nicht mehr ganz so munter,
geht er in seinen Pflichten unter.*

Eugen Roth

Dynamik aus Gelassenheit

Der gesunde Mix
aus Beruf, Liebe
und Lebensart.

Kennen Sie das Empfinden, in den „Pflichten“ aufzugehen,
mit vollem Elan und viel Energie Ihre Aufgaben zu tun?

Kennen Sie auch die andere Seite, in den „Pflichten“ unter-
zugehen, den Überblick über die vielen Aufgaben zu verlieren?

Die Kunst des Lebens bestünde darin, immer wieder eine gute
Balance zu finden zwischen diesen beiden Seiten.

Eine bessere Balance zu finden – darin unterstützen wir Sie.

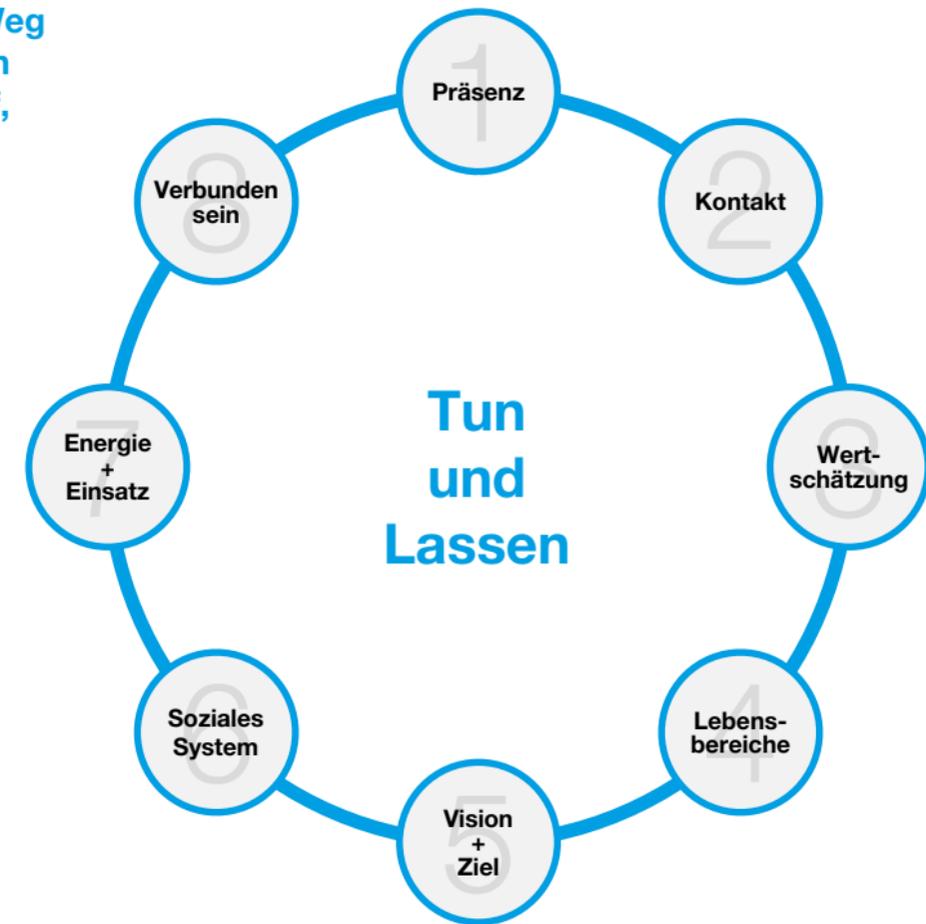
Ihr Team
eigen.wert

„Der Weg ist das Ziel.“

Konfuzius

Foto: © Franz Lummer

Acht Schritte auf dem Weg
zu meiner eigenen guten
Balance zwischen Beruf,
Liebe und Lebensart.



┌ *Bereitssein für Veränderung.*



Foto: © Franz Lummer



1. Schritt **Präsenz**

*„Wer nicht in der Zeit, sondern in
der Gegenwart lebt, ist glücklich“
Ludwig Wittgenstein*

┌ *Lassen Sie auch Ihre Sorgen von morgen
im morgen?*

2. Schritt **Kontakt**

*„Ich besuche mich heute,
hoffentlich bin ich zu Hause.“
Karl Valentin*

┌ *Welche Qualität hat mein Kontakt zu mir selber?*

Wertschöpfung durch
Wertschätzung.



Foto: © Franz Lummer



3. Schritt Wertschätzung

- Worauf kann ich stolz sein?
- Worüber freue ich mich?
- Was gelingt mir?

4. Schritt Lebensbereiche

*„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.“
Marc Aurel*

- Welchen Stellenwert räume ich den Lebensbereichen ein?
 - Beziehungen, Familie und Kontakte
 - Arbeit und Leistung
 - Körper und Gesundheit
 - Sinn, Kultur und Lebensart (Frei-Zeit)
- Wie finde ich eine bessere Balance?

„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“

Erich Fromm

Foto: © Franz Lummer



5. Schritt Vision + Ziel

„Ich habe nämlich die Beobachtung gemacht, dass ein zielgerichtetes Leben im Allgemeinen ein besseres, reicheres, gesünderes ist, als ein zielloses, und dass es besser ist, mit der Zeit vorwärts als gegen die Zeit rückwärts zu gehen.“
Carl Gustav Jung

Welche Bilder habe ich für mein eigenes Leben?
Wo möchte ich hin?
Was will ich noch erreichen?

6. Schritt Soziales System

Wo ist mein Platz?
Wo gehöre ich dazu?

┌ Verbunden sein.



Foto: © Franz Lummer



7. Schritt Energie + Einsatz

- ┌ Wofür investiere ich Lebenszeit?
Wieviel und welche Art von Energie setze ich ein?

8. Schritt Verbunden sein

- ┌ *„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man „**Reife**“.*
Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag, 16. April 1959

- ┌ Mag ich mich?
Kann ich gut mit mir?

Ihr Nutzen?

Das bieten wir.

- Wege zu den eigenen Ressourcen finden
- Mehr Gelassenheit und innere Ruhe entdecken
- Neue Energie und Lebensfreude entwickeln
- Wege zu einer belebenden Neu-Orientierung finden
- Langfristig an Lebensqualität dazu gewinnen
- Gesundheit durch „Eigensinn“ fördern
- Selbstführung verbessern zu mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire

Ihr TrainerTeam



Dr. Christian Bernreiter | Geschäftsführer Senior Berater & Coach

Studium der Psychologie, Theologie und Philosophie; Ausbilder; systemischer Coach und Supervisor (DGfP); Experte für Potential- und Management Diagnostik; Forschungstätigkeit im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung; Lehraufträge an deutschen Universitäten



Dr. Franz Lummer | Senior Beraterin & Coach

Studium der Philosophie und Theologie; Systemischer Berater, Coach und Supervisor; Begleitung von privaten und beruflichen Veränderungsprozessen seit 1981; Lehrauftrag an der Universität Passau,



Susanne Gmeinwieser | Senior Berater & Coach

Studium der Europäischen BWL/European Business Studies (Dipl-Kffr.); Systemischer Coach und Supervisor (IFW); Strategieentwicklung und Prozessoptimierung; Begleitung von Veränderungsprozessen

Büro München

Ehrenpreisstraße 12
80689 München
089 - 450 80 251
0179 - 24 20 575

Büro Passau

Steinweg 16
94032 Passau
0170 - 5 46 00 69

Mehr Informationen bekommen Sie unter:
info@eigen-wert.com oder auf www.eigen-wert.com