

## Zum Thema:

Alle Trendforscher sind sich einig: noch schneller und dynamischer wird unser Leben – beruflich und privat. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Immer mehr Hüte sollen Platz auf unserem Kopf finden. **Wie kann man immer anspruchsvollere Leistungsansprüche meistern und dabei heil bleiben und Lebensfreude erfahren?**

Zeit ist Geld, ist eine äußerst oberflächliche, materialistische Betrachtung. Bei genauerem Hinsehen ist Zeit vor allem Ihr Leben – vor und nach dem Feierabend. Ging es bisher vor allem darum, Privates und Berufliches abzugrenzen, so besteht jetzt eine große Chance darin, die Synergien zwischen privatem und beruflichem Leben zu nutzen. Im privaten Lebensmanagement gewonnene Kompetenzen können häufig auch beruflich sehr nutzbringend eingesetzt werden und umgekehrt. **Auch Arbeitszeit soll sinnvolle Lebenszeit sein. Lebensqualität ist ein Freizeit- und Berufsthema.**

Glück ist eine Fähigkeit. Lebensfreude ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Beziehungen lassen sich gestalten. Vorausgesetzt man beginnt bei sich selbst, achtet auf eine lösungsorientierte Kommunikation und widersagt der Versuchung Andere ändern zu wollen. **Auf freudiger Basis lassen sich Erfolge mit mehr Leichtigkeit erzielen.**

Zurzeit stellt die Hirnforschung unser Menschenbild auf den Kopf. Nutzen Sie die Macht der Emotionen und des Unbewussten! Im Leistungssport ist Mentaltraining schon lange eine tragende Säule des Erfolgs. Die private und berufliche Rollenvielfalt zu jonglieren ist einem sportlichen Mehrkampf durchaus ebenbürtig. **Mit klugem Hirnmanagement kann man bei gleichem oder weniger Einsatz viel mehr bewirken.**

**Ihr Interesse geweckt?  
Setzen Sie sich doch bitte mit uns in Verbindung!**



Herbstrith Management Consulting GmbH

Liniengasse 33/2/31 ● 1060 Wien ● Tel.: ++43/1/29 29 503  
wirkung@impuls.at ● WWW.Impuls.at

## *Leistungsstark und lebensfroh Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit*

Entziehen Sie sich dem weit verbreiteten Klagelied  
und erschließen Sie sich  
als einzelner Mensch, als Paar oder als Team  
einfache hochwirksame Tools  
und Kommunikationstipps  
für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Erfolg  
privat und beruflich

## Training mit



Mag.ª Monika Herbstrith

Trainer of the Year 2006 / Ehren-Award 2008  
[www.impuls.at](http://www.impuls.at)

am 17.9.2010 (Start: 15.00 Uhr)  
und 18.9.2010 (Ende: 17.00 Uhr)

im Hotel Retter am Pöllauberg,  
einem Ort, der zum Genuss mit allen Sinnen  
einlädt.

[www.retter.at](http://www.retter.at)

## Ihre Trainerin



### Mag.ª Monika Herbstrith,

Geschäftsführerin und Gründerin von Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH, Certified Management Consultant, akkreditierte Wirtschaftstrainerin und High Performance Coach, hat sich seit ihrem erkenntnistheoretischen Physikstudium an der Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten vertieft. Sie hat sich auf KundInnen- und Serviceorientierung spezialisiert. Das setzt MitarbeiterInnen- und Qualitätsorientierung voraus. Dabei schöpft sie aus langjährigen, fundierten Ausbildungen und Erfahrungsschätzen - von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen und Coachingmethoden des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont. Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, die Synergien zwischen den Erfahrungen des privaten Lebensmanagements und dem Meistern beruflichen Herausforderungen bewusst zu nutzen.

## Ihre Investition

**€ 480,- inkl. 20 % MWSt. pro TeilnehmerIn**

**Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:**

**€ 430,- inkl. 20 % MWSt. pro TeilnehmerIn**

inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter am Pöllauberg zu bezahlen:  
Seminarvollpension

im BIO-Vollholz-Einzelzimmer zu Eur 111,-

im BIO-Vollholz-Doppelzimmer zu Eur 91,- pro Person

mit Aufpreis am Abreisetag Eur 30,- pro Person

Tagesgäste Eur 38,- pro Person & Tag.

## Ihre Anmeldung

**Bitte bis 6.9.2010 schriftlich unter [wirkung@impuls.at](mailto:wirkung@impuls.at)**

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl bis 7.9.2010 abzusagen.

## Themenschwerpunkte:

- ≈ Mehr Erfolg und Wirkung bei gleichem oder weniger Einsatz: kluges Hirnmanagement macht's möglich
  - Wichtig vor dringend: das Wesentliche zuerst
  - Durch Eigenmotivation die Leistungsstärke fördern
  - Mit Selbst-Bewusstsein die individuellen Stärken entfalten
  - Aus (Teil-)Erfolgen lernen und Energie schöpfen
  - Gelingen von Veränderungsvorhaben
  - Relativierung von Problemen und Reduktion von Widerständen
- ≈ Vom ohnmächtigen Opfer zum freudvollen Gestalter der Wirklichkeit
  - Eigene Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen
  - Neue Perspektiven gewinnen und den Handlungshorizont erweitern
  - Glück, Optimismus und Lebensfreude sind trainierbare Fähigkeiten
  - Lächeln als Quelle der Kraft und Souveränität
  - Beziehungen gestalten und Verhalten vereinbaren statt Menschen ändern zu wollen
- ≈ Lösungs- und konsensorientierte Kommunikation
  - das gemeinsame und gegenseitiges Verständnis stärken
  - verbindende Gemeinsamkeiten und bereichernde Unterschiedlichkeiten nutzen
  - Im Spannungsfeld unterschiedlicher Interessen: Weich in der Form & klar in der Sache Lösungen finden
  - Konstruktive, lernorientierte (Selbst-)Kritik
  - Souverän auch in schwierigen Gesprächssituationen
- ≈ Stressfalle meiden
  - Die innere Uhr verlangsamen und damit gesunde Geschwindigkeit im Außen ermöglichen
  - Distanz wahren und damit gut handlungsfähig bleiben
  - Mit kühlem Kopf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erweitern
  - Gelassenheit auch bei herausfordernden Zeitgenossen
  - Humor als gesunde Alternative zu Ärger
- ≈ Berufliches und Privates sinnvoll verbinden
  - Arbeitszeit ist Lebenszeit: Lebensqualität und –freude auch beruflich
  - Private Kompetenzen auch beruflich nutzen – und umgekehrt
  - Mit guter Energie in den Feierabend
  - Von der Mehrfach-Last zur Lust an der Vielfalt

***Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen in diesem Rahmen festgelegt.***

***Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt***