

Mit mentaler Stärke überzeugen

# Gelassen gewinnen

So bewahren Sie in jeder Situation die innere Ruhe

## Ihr Fokus auf das Wesentliche

- **In schwierigen Situationen:** So bewahren Sie Ihre innere Gelassenheit
- **Tanken Sie Ihren Akku auf:** Die besten Techniken für Schlaf, Ernährung und Bewegung
- **Stress im Büro:** Tipps für Ihren Arbeitsalltag
- **Körperhaltung:** Als Symbol für die innere Einstellung
- **Energie sparen:** Welche Situationen Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen und wo Sie haushalten können
- **Mentale Balance:** Klare Gedanken erzielen
- **Richtig Dampf ablassen:** Was tun, „wenn einem der Hut wegfliegt“?

## Ihr PLUS:

- ✓ Praktische Techniken für alle hektischen Lebenslagen
- ✓ Anleitungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Effektive Methoden zur Vermeidung von Überlastung, Leistungsverlust und Burnout

Ihre Experten:



Dr. Martin Christian  
Morgenstern  
**COOLYOU.training**



Jasser Mahan  
**COOLYOU.training**

Sie erhalten Ihr  
persönliches  
Trainings-Armband  
für den Transfer nach  
dem Seminar



Begeisterte Teilnehmer über dieses Seminar:

- ✓ „Viele gute Beispiele zur praktischen Anwendung. Wissenschaftliche Aspekte locker erläutert.“  
M. Bergold, Robert Bosch GmbH
- ✓ „Sehr nachhaltige Vortragsweise. Bildhaft und eingängig wurde ein breites Themenspektrum mit Humor und Selbstironie alltagstauglich vermittelt.“  
P. Wennin, Hannover Rück SE

Bitte wählen Sie Ihren Termin:

- 2. und 3. April 2019 in München
- 27. und 28. Mai 2019 in Frankfurt/M.
- 12. und 13. Juni 2019 in Köln

Hoher Lernerfolg durch  
begrenzte Teilnehmerzahl!

30 Jahre

MANAGEMENTCIRCLE®

BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Melden Sie sich jetzt an! Ihre Telefon-Hotline: + 49 6196 4722-700

## Bewahren Sie mit mentaler Stärke in jeder Situation die innere Ruhe



Ihre Seminarleiter:

Dr. Martin Christian Morgenstern, **Speaker, Trainer und Coach** oder  
Jasser Mahan, **Trainer und Coach**,

COOLYOU.training



### Herzlich willkommen

- Kurze Vorstellungsrunde
- Abstimmung der Seminarinhalte mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer

### Baustein No. 1

#### Wie Sie ein Meister in Menschenkenntnis und Stresssteuerung werden

- Warum der Mensch ein Oldtimer in der Moderne ist
- Wie sich Stress positiv oder negativ auf Ihr Verhalten auswirkt
- Wieso Menschen immer ihren Bedürfnissen folgen und dabei trotzdem weniger Einfluss haben als sie denken
- Warum der Büroalltag heute so stressig geworden ist

### Baustein No. 2

#### So haben Sie Ihre Emotionen gegenüber allen Beteiligten im Griff

- Wie Emotionen entstehen
- Warum alle Emotionen einen Sinn haben
- Die Macht einer positiven Geisteshaltung
- Welche Einflussfaktoren aus Ihrem Alltag wirken

### Übung:

Wie Sie Ihre emotionale Lage schnell erkennen und lenken.



### Baustein No. 3

#### Herausforderung Konzentration – immer zu 100% aufnahmefähig sein?

- Wie funktioniert Konzentration
- Was Sie bei Müdigkeit tun können, wenn Wachheit gefragt ist
- So erreichen Sie höchste Präzision, wenn es darauf ankommt
- Wie Sie mit Konzentration schneller und einfacher ans Ziel kommen

### Baustein No. 4

#### Mit klarem Kopf denken und entscheiden

- 1 Timing: Wann ist der Verstand frisch und wann nicht?
- 2 Klarheit und Fokus: Wie Sie zuerst den Kopf aufräumen und sich dann auf ein Thema ausrichten
- 3 Zielorientierung: Wie Sie Ihrem Geist die richtigen Fragen stellen

### Special:

Spezialtraining zum Tagesabschluss:  
Sie üben sich in Gelassenheit und Selbsterkenntnis.



### Seminarzeiten

Am 1. Seminartag: Empfang mit Kaffee und Tee ab 9.15 Uhr

	Beginn des Seminars	Business Lunch	Ende des Seminars
1. Seminartag	10.00 Uhr	13.30 Uhr	ca. 17.45 Uhr
2. Seminartag	9.30 Uhr	13.00 Uhr	ca. 17.15 Uhr

An beiden Seminartagen sind Kaffee- und Teepausen in Absprache mit dem Referenten und den Teilnehmern vorgesehen.

### Get-together

Ausklang des ersten Seminartages in informeller Runde. **Management Circle** lädt Sie zu einem kommunikativen Umtrunk ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit den Referenten und den Teilnehmern.

# Die Kunst, sich und andere zu motivieren



Ihre Seminarleiter:

Dr. Martin Christian Morgenstern oder  
Jasser Mahan



## Begrüßung durch die Seminarleiter

- Überleitung zu den Themen des zweiten Seminartages

## Baustein No. 5

### Die BIG 3: Schlafen, Ernährung, Bewegung

#### ❶ Die Macht des Schlafs

- Identifizieren und optimieren Sie Ihren individuellen Schlafrythmus
  - Mit dieser Technik schalten Sie schnell ab
  - Lernen Sie, auch im unruhigen Umfeld durch kurze Schlafeinheiten Ihren Akku aufzutanken

#### ❷ Ernährung einfach gemacht

- 3 einfache Tricks für mehr Power im Alltag
- So haben Sie eine gute Ernährung

#### ❸ Bewegung ohne Stress

- Wie Sie sich ohne großen Aufwand fit halten und dabei Spaß haben
- Reflektion: Sie entwerfen ein Konzept!

## Baustein No. 6

### Klarer Kopf – klare Ergebnisse

- Lernen Sie, Ihren Kopf schnell und einfach aufzuräumen
- Wie ein Detektiv – blockierende Gedanken entlarven und auflösen
- Warum Sie nur 10% des Tages wirklich präsent sind und mentale Abwesenheit nicht glücklich macht

#### Übung:

Sie trainieren zwei Techniken für eine ruhige und klare Gedankenwelt.



## Baustein No. 7

### Der Umgang mit negativen Emotionen

- Die Wut des Gegenübers nutzen und umlenken
- Jemand treibt Sie auf die Palme? Lernen Sie, auch hier den Vorteil daraus zu ziehen
- Warum Wut ein schlechter Ratgeber ist

- Wie Sie mit emotionalen Gesprächspartnern am besten umgehen
- Warum jeder Mensch einen Angsthase hat und wie man ihn in den Griff bekommt
- Wie es Ihnen gelingt, die Dinge des Büroalltags nicht persönlich zu nehmen

#### Übung:

Sie finden und trainieren Ihre persönliche Technik, um schnell „von der Palme“ runter zu kommen.



## Baustein No. 8

### Die Kunst der Motivation

- Die Kunst der Eigenmotivation
- Wie Sie Ihren Chef bewegen und überzeugen können
- Motivation und Persönlichkeit: Warum manche Dinge klappen und andere gar nicht laufen
- „Aufraffen“: Erfahren Sie Motivation einmal anders und lernen Sie, sich leicht in Bewegung zu setzen

## Baustein No. 9

### Gelassen bleiben unter Druck

- Erfahren Sie, warum uns Mitmenschen im Büro so schnell aufregen können
- Wie Sie innere Anspannung und überflüssige Gedanken abschalten
- Selbst unter schwierigsten Bedingungen den Überblick bewahren, Sicherheit ausstrahlen und sich nicht zu sehr auf die Palme bringen lassen

#### Übung:

Sie trainieren in unterschiedlichen Situationen mit allen Bausteinen gelassen zu bleiben, wo andere ins Schwitzen kommen.



Zusammenfassung der Seminarergebnisse, Feedback und Gelegenheit für Ihre abschließenden Fragen

## Dr. Martin Christian Morgenstern

ist als Stressforscher Mitbegründer der **Deutschen Gesellschaft für Stressmanagement** in Köln. Zudem ist er als Speaker, Autor und Trainer tätig und lehrt Arbeitsorganisation an renommierten Fachhochschulen. Dr. Martin Christian Morgenstern ist in der freien Wirtschaft als Trainer und Berater ein gefragter Experte für die Themen Kommunikation, Stressmanagement und mentale Stärke. Zu seinen Kunden gehören namhafte Unternehmen und öffentliche Einrichtungen.

## Jasser Mahan

ist Experte der menschlichen Psyche. Er überzeugt mit seinem fundierten und gleichzeitig praktischen Wissen über die Komplexität menschlicher Gefühle, Wut, Ärger und innere Ausgeglichenheit. Bereits seit seinem Studium der Psychologie forscht Jasser Mahan zum Thema Schlaf, soziale Phobien und Umgangsstrategien in belastenden Situation und Phasen. Und als Träger des Meistergrades in Karate weiß er genau, worauf es bei mentaler Stärke ankommt.

### Bitte beachten Sie auch unser Seminar:

## Gelassen gewinnen – next Level

„Der nächste Baustein zu mehr Gelassenheit – ein praxisorientiertes Vertiefungstraining mit Dr. Martin Morgenstern“

**6. und 7. Juni 2019 in Frankfurt/M.**

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne **Stephan Wolf**,  
Tel.: +49 6196 4722-800, Fax: +49 6196 4722-888,  
E-Mail: kundenservice@managementcircle.de

### Begeisterte Teilnehmerstimmen zu den beiden Seminarleitern

- **„Sehr überzeugend. Interessant und mit Humor vorgetragen.“**
- **„Sehr authentisch. Gute Beispiele aus dem Alltag.“**
- **„Genau die richtigen Trainer für das Thema Gelassenheit.“**
- **„Hat mich aus dem Alltag entrissen!“**

## Ihr Management Circle-Servicepaket

Intensive Wissensvermittlung steht bei diesem Seminar im Fokus. Sie erhalten umfassendes Wissen rund um das Thema Gelassenheit. Profitieren Sie von unseren drei Servicebausteinen:

### 1. Aus der Praxis – für die Praxis:

Die ausgewiesenen Experten geben Ihnen wertvolle Tipps und Handlungsempfehlungen, wie Sie die erlernten Techniken in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

### 2. Intensive Workshop-Atmosphäre: Begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Begrenzung der Teilnehmerzahl ermöglicht einen Workshop mit intensiver und praxisnaher Wissensvermittlung. Ihre individuellen Themen werden auf Wunsch mit Referenten und Teilnehmern diskutiert.

### 3. Optimale Nachbereitung: Umfangreiche Arbeitsunterlagen für Sie!

Das Buch von Dr. Martin Christian Morgenstern macht jedes Mitschreiben für Sie entbehrlich und wird Sie im Tagesgeschäft unterstützen. Zudem erhalten Sie ein Trainings-Armband, das den Transfer nach dem Seminar sichert.

## Transfer nach dem Seminar

### Trainings-Armband

Das Trainings-Armband **sichert den Transfer nach dem Seminar**. Es schult Sie durch ein spezielles Erinnerungsprogramm, in verschiedensten Alltagssituationen auf Ihren körperlichen und mentalen Zustand zu achten. Sollten Sie sich nicht gut oder gar gestresst fühlen, wenden Sie eine Technik aus dem Training an. **Auf diesem Weg werden die Techniken im Alltag vertieft und nahezu automatisch zur Routine.** Und das alles ohne zusätzliche Übungszeiten!



## AUCH ALS INHOUSE TRAINING

### So individuell wie Ihre Ansprüche – Inhouse Trainings nach Maß!

Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch firmeninterne Schulungen an. Ihre Vorteile: Kein Reiseaufwand – passgenau für Ihren Bedarf – optimales Preis-Leistungsverhältnis!

Ich berate Sie gerne und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot. Rufen Sie mich an.



**Daniela Rühl**

Tel.: +49 6196 4722-615  
daniela.ruehl@managementcircle.de  
www.managementcircle.de/inhouse



# Zum Seminarinhalt

Sie kennen diese Situationen: Ständig klingelt Ihr Telefon, Ihr Büro ist ein Taubenschlag, Ihr E-Mail-Postfach quillt über und Sie haben in 5 Minuten eine wichtige Präsentation.

Szenenwechsel: Sie haben eine Verhandlung mit Geschäftspartnern und Ihr Gegenüber versucht Sie mit allen Mitteln „auf die Palme“ zu bringen.

## Bewahren Sie in diesen Situationen Ihre innere Ruhe oder stehen Sie kurz vor dem Überkochen?

Dieses Seminar gibt Ihnen **Hilfsmittel** an die Hand, wie Sie in jeder Situation mit **innerer Gelassenheit** überzeugen und so an **Ihr Ziel kommen**. Sie erlernen Techniken, die für Ihre **Ausgeglichenheit** und **innere Ruhe** sorgen – auch wenn es in Ihrem Umfeld nur so tobt.

## Ihr Nutzen

Anhand von zahlreichen Übungen lernen Sie, Ihre **Belastbarkeit** in schwierigen Situationen zu **erhöhen** und dabei Ihre **innere Ruhe zu stärken**. Sie erfahren, wie Sie unter Druck gelassen bleiben. Dadurch beugen Sie **Überlastung, Leistungsverlust** und **Burnout** vor!

## Was Sie hier lernen

Sie profitieren von der Erfahrung unserer Trainer und erfahren praxisnah, wie Sie

- in angespannten Situationen **innere Gelassenheit** demonstrieren.
- innere **Sicherheit** ausstrahlen.
- von Tag zu Tag **gelassener** werden.
- Ihre **Körperspannung** bewusst einsetzen.
- Ihre **Konzentrationsfähigkeit** deutlich steigern.
- Ihr **eigentliches Ziel** nicht aus den Augen verlieren.
- und wo Sie richtig **„Dampf“ ablassen** können.

## Zur Methodik

In zahlreichen **Fallstudien** und praktischen **Übungen** eignen Sie sich die wichtigsten Tools für einen erfolgreichen **Umgang mit Ihrer inneren Gelassenheit** an. Das Seminar ist sehr **praxisorientiert** und arbeitet mit **Fallbeispielen** aus dem Alltag. Im Vordergrund stehen umsetzbares Know-how und Anleitungen zum **Praxis-transfer**. Dr. Martin Morgenstern und Jasser Mahan gehen dabei individuell auf Ihre Fragen und Anliegen ein.

## Special

- **Kleiner Gesundheitscheck inklusive:**  
Auf Wunsch können Sie an einem High-Tech-Gerät aus der Medizintechnik testen, wie entspannungsfähig Ihr Körper ist.
- **Trainings-Armband:**  
Das im Seminar eingeführte Trainings-Armband sichert den Transfer nach dem Training. Es schult Sie durch ein spezielles Erinnerungsprogramm, in verschiedensten Alltagssituationen auf Ihren körperlichen und mentalen Zustand zu achten. Sollten Sie sich nicht gut oder sogar gestresst fühlen, wenden Sie eine Technik aus dem Training an. Auf diesem Weg werden die Techniken im Alltag vertieft und nahezu automatisch zur Routine. Und das alles ohne zusätzliche Übungszeiten! Als Teilnehmer erhalten Sie Ihr persönliches Fitness-Armband, das Sie behalten dürfen.
- **Gelassen gewinnen:**  
Sie erhalten als Teilnehmer ein kostenloses Exemplar dieses Buches von Dr. Martin Christian Morgenstern.



## 5 gute Gründe, dieses Seminar zu besuchen

1. Sie lernen, wie Ihr Gehirn beginnt, **immer weniger auf ehemalige Stressreize zu reagieren**.
2. Sie erfahren, welche **Zutaten Sie für die innere Gelassenheit benötigen**.
3. Sie finden und trainieren einfache Techniken, um Ihre Emotionen im Griff zu behalten und schnell **„von der Palme“ runterzukommen**.
4. Sie üben in unterschiedlichen Situationen mit allen Bausteinen **gelassen zu bleiben, wo andere ins Schwitzen kommen**.
5. Sie trainieren zwei Techniken für **eine ruhige und klare Gedankenwelt**.

## Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail. Gerne berate ich Sie persönlich und beantworte Ihre Fragen zur Veranstaltung.

*Stefanie Wendt*



**Stefanie Wendt**

Projektmanagerin

Tel.: +49 6196 4722-623

E-Mail: stefanie.wendt@managementcircle.de

## ■ Wer sollte teilnehmen?

Diese Veranstaltung richtet sich an **Geschäftsführer** und **Mitglieder des Vorstandes, Leiter** und **leitende Mitarbeiter** sowie **Kolleginnen** und **Kollegen** mit besonderer Verantwortung aller Branchen, die lernen möchten, in ihrem beruflichen Alltag stets gelassen zu bleiben, um damit erfolgreicher und zufriedener zu leben.

## ■ Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

- Sie profitieren von **praktischen Techniken** um **gelassener** Ihr Ziel zu erreichen
- Sie erhalten **Anleitungen** zur **Steigerung** der **Konzentrationsfähigkeit**
- Sie lernen **Methoden** und **Wege** zur **Vermeidung** von **Überlastung**, **Leistungsverlust** und **Burnout** kennen

## ■ Termine und Veranstaltungsorte

### 2. und 3. April 2019 in München 04-86865

Residence Starnberger See, Possenhofener Straße 29  
82340 Feldafing, Tel.: +49 8157 303-0, Fax: +49 8157 303-500  
E-Mail: info@residence-starnberg.de

### 27. und 28. Mai 2019 in Frankfurt/M. 05-86866

Le Meridien Frankfurt, Wiesenhüttenplatz 28-38  
60329 Frankfurt/M., Tel.: +49 69 2697-834, Fax: +49 69 2697-812  
E-Mail: reservations@lemeridienfrankfurt.com

### 12. und 13. Juni 2019 in Köln 06-86867

Dorint An der Messe Köln, Deutz-Mülheimer-Straße 22-24  
50679 Köln, Tel.: +49 221 80190-111, Fax: +49 221 80190-190  
E-Mail: reservierung.koeln-messe@dorint.com

Für unsere Seminarteilnehmer steht im jeweiligen Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

## Begrenzte Teilnehmerplätze – jetzt anmelden!

Online-Anmeldung: [www.managementcircle.de/04-86865](http://www.managementcircle.de/04-86865)

PDF zum Ausdrucken: [www.managementcircle.de/form](http://www.managementcircle.de/form)

E-Mail: [anmeldung@managementcircle.de](mailto:anmeldung@managementcircle.de)

Telefonisch: **+49 6196 4722-700**

per Post: **Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts. (Germany)**

### Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together, des Armbandes und der Dokumentation € 1.995,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

### Werbewiderspruch

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke durch die Management Circle AG selbstverständlich jederzeit widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht an unseren Datenschutzbeauftragten per Mail an [datenschutz@managementcircle.de](mailto:datenschutz@managementcircle.de) oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, an die oben genannte Adresse. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter [www.managementcircle.de/datenschutz](http://www.managementcircle.de/datenschutz).

## ■ Über Management Circle

Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle *WissensWerte* an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 3000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter [www.managementcircle.de](http://www.managementcircle.de)



Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.  
Infos unter: [www.managementcircle.de/bahn](http://www.managementcircle.de/bahn)