

Gelassen gewinnen

Mit mentaler Stärke erfolgreich durch den Berufsalltag

7 Strategien für mehr Gelassenheit

- Auch unter Druck gelassen und entspannt bleiben
- Mit erprobten Techniken den Akku schnell wieder aufladen
- Ihre Gedankenwelt schnell und effizient aufräumen
- So bleiben Sie langfristig motiviert und erreichen dauerhaft mehr
- Wie Sie mit Ihren und den negativen Emotionen anderer am besten umgehen
- Begegnen Sie herausfordernden Situationen mit Nerven wie Stahl
- So gewinnen Sie die Kontrolle über belastende Gedanken

SPECIAL

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



Wählen Sie Ihren Termin
5. und 6. Juni 2024 in Frankfurt/M.
16. und 17. Juli 2024 in Köln
2. und 3. September 2024 in München

Sparen Sie € 300,-
bei Web-Buchung!

Ihre Experten



Dr. Martin Christian
Morgenstern
COOLYOU.training



Jasser Mahan
COOLYOU.training

Begeisterte Teilnehmerstimmen

“

Sehr spannend und kurzweilig.

*P. Hammermann,
Siemens AG*

“

Sehr praxisorientiert und nützliche Tools
für die tägliche Anwendung!

*U. Wolff,
Westfalen Weser Energie
GmbH & Co. KG*

Note
1,3762
Teilnehmer

Bewahren Sie mit mentaler Stärke in jeder Situation die innere Ruhe und Gelassenheit

Herzlich willkommen

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

Wie Sie ein Meister der Stress-Steuerung werden

- Warum der Mensch ein Oldtimer in der Moderne ist
- Weshalb Stress unser ganzes Leben bestimmt, im Guten wie im Schlechten
- Alle Menschen wissen in der Tiefe, was gut für sie ist: Warum wir uns trotzdem häufig nicht dazu passend verhalten
- Warum der Büroalltag heute so stressig geworden ist

Live Experiment: Sie erleben live, wieso bereits kleine Stressreize den roten Knopf drücken.

So haben Sie Ihre Emotionen gegenüber allen Beteiligten im Griff

- Wie Emotionen entstehen und die Wahrnehmung lenken
- Warum alle Emotionen einen Sinn haben
- „Egal ob Du glaubst, Du schaffst es oder nicht, Du hast auf jeden Fall Recht.“ (Henry Ford): Die Macht einer positiven Geisteshaltung
- Warum jede Emotion mit Stress zu tun hat

Übung: Wie Sie Ihre emotionale Lage schnell erkennen und lenken.

Seminarzeiten

Am 1. Seminartag Empfang mit Kaffee und Tee **ab 9.30 Uhr**

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

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

Schwierigkeitsfaktor Konzentration – immer zu 100 % aufnahmefähig sein?

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

Übung: Sie probieren Konzentrationstechniken praktisch aus.

Mit klarem Kopf denken und entscheiden

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

Tagesabschluss

- Zusammenfassung der Erkenntnisse des ersten Seminartages
- Gelegenheit zur Diskussion offener Fragen

Spezialtraining: Sie üben sich in Gelassenheit und Selbsterkenntnis.

Get-together

Ausklang des ersten Tages 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!

Ihre Trainer



Dr. Martin Christian Morgenstern
Speaker, Trainer und Coach,
COOLYOU.training



Jasser Mahan
Trainer und Coach,
COOLYOU.training

Finden Sie Ihren Weg zu einer ruhigen Gedankenwelt und zu einem klaren Kopf

Es geht weiter

- Klärung offener Fragen vom Vortag
- Überleitung zu den Themen des zweiten Seminartages

Die BIG 3: Schlaf, Ernährung, Bewegung

Die Macht des Schlafs

- Identifizieren und optimieren Sie Ihren individuellen Schlafrhythmus
- Mit dieser Technik schalten Sie schnell ab
- Auch in einem unruhigen Umfeld durch kurze Schlafeinheiten Ihren Akku aufladen

Ernährung einfach gemacht

- Typische Verhaltensmuster bei der Ernährung
- Das Geheimnis der „artgerechten Ernährung“
- Kleine Veränderungen, riesen Effekt: Welche Nahrungsmittel Ihnen Energie geben und welche Sie schwächen

Bewegung ohne Stress

- Wie Sie sich ohne großen Aufwand fit halten und dabei Spaß haben
- Gewohnheiten sind der Star: Wir beginnen die Grundsteine im Seminar zu legen
- Wie man den Kopf von „Sport machen müssen“ zu „Sport machen wollen“ einstellt

Reflektion: Sie entwerfen Ihr eigenes BIG-3-Konzept für den Alltag.

Klarer Kopf – klare Ergebnisse

- Ihren Kopf schnell und einfach aufräumen
- 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.

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 Angsthasen hat und wie man am besten mit ihm umgeht
- 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.

Die Kunst der Motivation

- Die Kunst der Eigenmotivation
- 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

Gelassen bleiben unter Druck

- 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
- Zu viel zu tun? Kein Grund, um nicht trotzdem cool zu bleiben: So geht's!

Übung: Sie trainieren in unterschiedlichen Situationen gelassen zu bleiben, wo andere ins Schwitzen kommen.

Seminarabschluss

- Zusammenfassung der Seminarergebnisse
- Feedback und Gelegenheit für Ihre abschließenden Fragen

Begeisterte Teilnehmerstimmen

“

Die Vorstellung war vorab anders, aber die Umsetzung war sehr gut und ein Gesamtpaket, das Jeder einmal machen sollte!

J. Dudeck,

Kirchliche Zusatzversorgungskasse des Verbandes
der Diözesen Deutschlands

“

Sehr gut, bildhafter Vortragsstil.

V. Steingroß

Flughafen Köln/Bonn GmbH

Stressbewältigung im Alltag: Das Leben mischt die Karten, aber Sie spielen!



 Dr. Martin Christian Morgenstern

Das Leben ist wie ein Kartenspiel. Mal bekommt man ein gutes Blatt, meist ein gemischtes und manchmal ein schlechtes Blatt. Im Englischen heißt ein schlechtes Blatt schlicht „Shit happens“. Diese Sichtweise des Stressforschers Dr. Martin Christian Morgenstern hilft Ihnen dabei, besser zu verstehen, was Stress mit uns Menschen macht und wie Sie darauf reagieren sollten.

„Shit happens“ – so bewältigen Sie Stress im Alltag

Mit etwas mehr Selbstwahrnehmung, dem nötigen Wissen und kleinen Veränderungen im Leben und in den Gehirnstrukturen, lässt es sich gelassen durch den Alltag gehen. Ich stelle Ihnen hier eine Technik für eine gelasseneren Einstellung vor. Gehen wir dazu in eine Situation rein, wenn es für Sie im Leben ein schlechtes Blatt gibt, also „Shit happens“. Was man nicht verhindern kann, ist, dass der Körper jetzt automatisch das Stressprogramm zündet. Aber wenn Sie das merken, probieren Sie mal Folgendes aus – stellen Sie sich drei goldene Fragen:

1. Kann ich das Problem gerade körperlich lösen?

Wenn „Ja“, tun Sie es einfach und Sie brauchen keine weitere Technik. Wenn „Nein“, dann gehen wir mit der nächsten Frage einmal in das Problem und seinen Auslöser rein. Als Beispiel nehmen wir einen Stau.

2. Was soll schlimmstenfalls passieren?

Mit dieser Frage gehen wir jetzt in den Worst Case rein. Zum Beispiel bei einem Terminverzug durch den Stau: „Ich werde das Geschäft verlieren!“ Und jetzt gibt es einen kleinen Trick, den auch die Psychotherapie gerne anwendet. Ich muss lernen zu akzeptieren: „Dann ist das jetzt so!“ Wenn ich das Problem so einfach lösen könnte, hätte ich es ja schon längst getan. Nur unser Problem besteht ja noch fort. Also wird es Zeit für einen Perspektivwechsel. Dazu die dritte Frage.

3. Was würde mir der coolste Mensch der Welt jetzt raten?

Der sind natürlich Sie! Aber aus dieser Frage-Perspektive sucht Ihr Gehirn nach Lösungen zur Stressbewältigung, weniger nach dem Problem. Innere Antworten können jetzt zum Beispiel sein: „Ruf deinen Termin an“ oder „Oh, da ist eine Ausfahrt, da kann ich den Stau umfahren“ oder oder oder. Und manchmal sagt der coolste Mensch der Welt auch: „Bleib ruhig, du kannst es gerade nicht ändern!“

Sie selbst halten die Karten in der Hand

Erwarten Sie von dieser Technik zur Stressbewältigung bitte unter Hochdruck keine Wunder über Nacht. Aber wenn Sie damit jeden Tag arbeiten, werden Sie immer besser damit und das Stressgehirn reagiert von Mal zu Mal gelassener. Übung in vielen kleinen Einheiten macht hier den „Zen Meister“. Und keine Sorge, an Übungsgelegenheiten wird es Ihnen nie mangeln. Denn das Leben mischt die Karten und „Shit happens“ – aber Sie spielen!

Besuchen Sie auch mal unseren Blog!

Dort finden Sie **aktuelle News**, **spannende Tipps** unserer zahlreichen Experten und **exklusive Beiträge** rund um die Themen unserer Veranstaltungen.

www.managementcircle.de/blog

 MANAGEMENTCIRCLE®

Warum dieses Seminar wichtig für Sie ist

Sie kennen diese Situationen: Ständig klingelt Ihr Telefon, Ihr Büro ist ein Taubenschlag, Ihr E-Mail-Postfach quillt über und Sie haben in fünf Minuten eine wichtige Präsentation, Sie haben eine Verhandlung mit Geschäftspartnern und Ihr Gegenüber bringt Sie wieder mal „auf die Palme“.

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

Dieses Seminar gibt Ihnen Hilfsmittel an die Hand, damit Sie jeder Situation mit innerer Gelassenheit begegnen 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. Anhand von zahlreichen Übungen trainieren 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!

Ihr Nutzen aus diesem Seminar

- ✓ Sie lernen, wie Sie **Nerven aus Stahl im Berufsalltag** entwickeln und so ein Fels in der Brandung werden.
- ✓ Sie trainieren erprobte Techniken für die BIG 3 Schlaf, Ernährung und Bewegung und hören, wie Sie Ihren **Akku schnell wieder aufladen**.
- ✓ Sie erfahren, wie Sie Ihre **Emotionen im Griff** haben und so „von der Palme“ ganz schnell wieder herunterkommen.
- ✓ Sie erlernen die **Kunst der Eigenmotivation**, um sich leicht aufzuraffen und in Bewegung zu setzen.
- ✓ Sie hören, wie Sie **richtig Dampf ablassen** und cool reagieren, auch wenn einem der Kragen platzt.
- ✓ Sie trainieren, wie Sie auch **unter Druck gelassen und entspannt** bleiben, wo andere ins Schwitzen kommen.
- ✓ Sie lernen, wie Sie Ihren **Weg zu einer ruhigen Gedankenwelt** finden und somit zu klaren Ergebnissen kommen.

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.



Jana Huhn

Projektmanagerin
Tel.: +49 6196 4722-691
jana.huhn@managementcircle.de

Ihre Experten

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 er zum Thema Schlaf, soziale Phobien und Umgangsstrategien in belastenden Situation und Phasen. Und als Träger des Meistergrades im Karate weiß er genau, worauf es bei mentaler Stärke ankommt.

Dr. Martin Christian Morgenstern

hat als Evolutionspsychologe und Verhaltensforscher einen ganz besonderen Blick auf die Welt. Seine Mission ist es zu zeigen, wie man in der schnelllebigen Lebens- und Arbeitswelt gelassen, gesund und gute Dinge seine Ziele erreicht. Seit über 15 Jahren entwickelt und transportiert er dazu Wissen, Inspiration und handfeste Lösungen. Zu seinen Kunden gehören Einzelunternehmer, Berufssportler, Behörden, Universitäten, Mittelständler und bekannte Dax 30-Konzerne.

SPECIAL – Ihr besonderes Plus

- ✓ **Persönlicher Gesundheitscheck:** Testen Sie an einem High-Tech-Gerät aus der Medizintechnik, wie entspannungsfähig Ihr Körper ist.
- ✓ **Exklusives Trainings-Armband:** Profitieren Sie von Ihrem persönlichen Fitness-Armband. Das im Seminar eingeführte Trainings-Armband sichert Ihnen den Transfer nach dem Seminar. Es schult Sie durch ein spezielles Erinnerungsprogramm, in verschiedensten Alltagssituationen auf Ihren körperlichen und mentalen Zustand zu achten.
- ✓ **Einzigartiger Mental Cube:** Sie erhalten einen speziell entwickelten Würfel, dessen Seiten mit unterschiedlichen Mentaltechniken verknüpft werden. So erhalten Sie ein kleines Gadget, welches Sie zu jeder Zeit, an jedem Ort mitnehmen und nutzen können. Der Würfel hilft Ihnen, in alltäglichen Situationen die Techniken zu üben und mit der Zeit Automatismen zu entwickeln. Spielerisch werden Sie so jeden Tag immer mehr zu einem mentalen Meister!
- ✓ **Ihr Exemplar „Gelassen gewinnen“:** Erhalten Sie seminarbegleitend ein kostenloses Exemplar des Buches „Gelassen gewinnen“ von Dr. Martin Christian Morgenstern.



Gelassen gewinnen

■ Wen Sie auf diesem Seminar treffen

Das Seminar richtet sich an **Fach- und Führungskräfte aller Bereiche und Hierarchieebenen** sowie **aller Branchen**, die lernen möchten, in ihrem beruflichen Alltag auch in extremen Druck- und Belastungssituationen gelassen und konzentriert zu bleiben.

■ 5 gute Gründe, sich noch heute anzumelden

- Sie lernen, **Nerven wie Stahl** im Berufsalltag zu entwickeln.
- Sie trainieren Techniken, die Ihren **Akku schnell wieder aufladen**.
- Sie hören, wie Sie auch **unter Druck gelassen und entspannt** bleiben.
- Sie trainieren, wie Sie **cool reagieren**, auch wenn einem der Kragen platzt.
- Sie erlernen, wie Sie **sich selbst motivieren** und **dauerhaft mehr erreichen**.

■ Termine und Veranstaltungsorte

5. und 6. Juni 2024 Eschborn bei Frankfurt/M. 06-92940
Management Circle Campus, Düsseldorfer Straße 36,
65760 Eschborn, Tel.: +49 6196/4722-800

Für Übernachtungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe fragen Sie bitte unser Team.

16. und 17. Juli 2024 in Köln 07-92941
Ameron Hotel Regent, Melatengürtel 15, 50933 Köln
Tel.: +49 221 5499-0
E-Mail: info@hotelregent.de

2. und 3. September 2024 in München 09-92942
Steigenberger Hotel München
Berliner Straße 85, 80805 München
Tel.: +49 89 1590 61 0
E-Mail: muenchen@steigenberger.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/M12186

PDF zum Ausdrucken: www.managementcircle.de/form

E-Mail: anmeldung@managementcircle.de

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

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

Sparen Sie € 300,-
bei Web-Buchung!

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunches, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 2.295,-. **Nutzen Sie den Preisvorteil bei Web-Buchung – die Teilnahmegebühr beträgt dann nur € 1.995,-.** Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass.** Buchen Sie **ohne Risiko: Die kostenlose Stornierung ist bis vier Wochen vor dem Veranstaltungstermin möglich.** 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 oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, an die oben genannte Adresse. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.managementcircle.de/datenschutz.

■ Über Management Circle

Seit über 30 Jahren bieten wir berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Unter dem Motto **Bildung für die Besten** erlangen Sie den Wissensvorsprung, der Sie auf Ihrem Karrierepfad weiterbringt. In Zusammenarbeit mit unseren Experten aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft identifizieren wir für Sie die relevanten Themen und Trends – aktuell und zukunftsweisend. Unser gesamtes Weiterbildungsangebot finden Sie unter www.managementcircle.de



Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu **attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.**
Infos unter: www.managementcircle.de/bahn

**Klimaneutral produziert mit
Ökostrom und Biofarben basierend
auf nachwachsenden Rohstoffen**

