

## I. Den eigenen Rhythmus gestaltend unterstützen

Das Leben ist das, was sich ereignet, während wir mit anderem beschäftigt sind.

Anonym

Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter brüsten sich mit ihrem immensen Arbeitspensum und vergessen dabei, dass Energie, Anspannung und Stimmung von Ihrem eigenen inneren Rhythmus abhängen. Was zehrt an der Energie? Wie hängen Energie, Anspannung und Stimmung zusammen? Das Missachten des inneren Rhythmus führt zu Anspannung. Dadurch sind sie nicht in Ihrem inneren Gleichgewicht und verschleissen unnötig Ihre Ressourcen.

---

### Sie lernen:

- Ihren Energiepegel, Ihre Anspannung und Ihre Stimmung bewusster wahrzunehmen und zu steuern;
- auf Ihren inneren Rhythmus zu achten und zu nutzen;
- Ihre Ressourcen klüger einzusetzen;
- mehr Wirkung durch gezielten Einsatz der Ressourcen;

---

### Ihr Nutzen:

- Ihre produktiven und kreativen Kräfte Wirkungsvoller einzusetzen;
- mehr und gezielte Erholung, dadurch bessere Leistung;
- brennen für die Lebensfreude und nicht verbrennen am Stress;

---

### der Weg:

- keine graue Theorie sondern praktische Übungen, die sofort sichtbare Auswirkungen haben und Ihnen Hilfen für den Alltag anbieten;
- Erkenne Dich selbst (Dieser Imperativ steht über dem Orakel von Delphi), dies ist der Schlüssel zur Nutzung der eigenen Stärken;
- auf dieser Reise zu den eigenen Quellen lernen Sie Ihre Stärken nutzen und Ihre Schwächen zu akzeptieren;

## 2. Kursinhalt

Der Kurs umfasst drei Teile:

---

### Teil 1: „auf den inneren Rhythmus achten“

Die Wahrnehmung für die inneren Rhythmen schärfen. Ihren Rhythmus finden und den Rhythmus konkret nutzen.

---

### Teil 2: „besser mit der Energie umgehen“

Sie lernen Methoden kennen und Sie werden Ihr Potenzial umfassender leben. Nicht Geld sondern Ideen regieren die Welt und Sie werden bessere Ideen haben und klügere Entscheidungen treffen.

---

### Teil 3: „neue Energie gewinnen“

Sie lernen viel über Entspannung und Erholung. Der Fokus geht auf die eigenen Kraftquellen und auf deren Aktivierung.

Die Erkenntnisse werden durch praktische Übungen so unterstützt, dass die Ergebnisse unmittelbar im Alltag genutzt werden können. So entsteht direkt mehr Lust, Freude und Erfolg.

## 3. Zielgruppe

- Menschen die spüren, dass Sie in den roten Bereich laufen oder schon drin sind.
- Menschen, welche die eigenen Energien besser nutzen wollen.
- Menschen, welche oft unzufrieden mit den Ergebnissen aus Ihrer Gestaltung des Tagesablaufs sind.
- Menschen, welche das Gefühl haben sie sollten am Abend noch ein paar Stunden anhängen können.
- Menschen, mit Schlafstörungen ohne bekannte Ursache.

## 4. Kursablauf

Der Kurs läuft in den drei Teilen à 3 Stunden ab, jeweils von 16:00 – 19:00 Uhr. Zwischen den einzelnen Teilen braucht es genügend Raum (zwei Wochen), damit die Übungen in den Alltag integriert werden können. Gut sind Gruppen von 6 – 12 TeilnehmerInnen.

## 5. Kurskosten

Der Kurs kann: als Einzelperson für CHF 450.- gebucht werden

(mindestens 6 TeilnehmerInnen)

für Firmen en bloc für CHF 3'600.- gebucht werden.

(nicht mehr als 12 TeilnehmerInnen, weil sonst die Anliegen der einzelnen TeilnehmerInnen zuwenig berücksichtigt werden kann)