

> Innere Stabilität in Zeiten stetiger Veränderung

> Klarheit über eigene Bedürfnisse und Grenzen

> Überprüfung und. Weiterentwicklung gewohnter Denk- und Handlungsweisen

> Der achtsame Umgang mit sich selbst

> Genaue Standortbestimmung der persönlichen Situation, beruflich und privat

> Ziele und Visionen

> Eigene Werte und Prioritäten als Grundlage von Entscheidungen

Innere Beweglichkeit, Gelassenheit und eine optimis­ti­sche Grundhaltung sind Bausteine dorthin. Um auch in diesen schwierigen Situationen aus dem Hamsterrad auszusteigen und unser Ru­der des Lebens in der Hand zu behalten, brau­chen wir neue Einstellungen und ein neu­es Verhalten.

**INHALTE UND ZIELE**

> Rollenverständnis der persönlichen

Aufgabenfelder

> Bewusstheit über eigene Ressourcen

> Kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit

**Unser (Arbeits)leben ist schnell, unübersichtlich, komplex und chan-cenreich zugleich geworden. Die Vielschichtigkeit der Anforder­un-gen und die Geschwindigkeit fordern von uns ein Gegenge­wicht aus Ausgeglichenheit und Ruhe. Diese kann nur aus uns selbst kommen.**



ENDLICH RAUS

AUS DEM HAMSTERRAD?

Seminar am 28. – 30. November 2014 in Göttingen

RESILIENZ

KANN MAN

LERNEN!