

Dörnekampstraße 20 c  
46282 Dorsten

Büro 02362 / 99 61 431  
Mobil 0152 / 542 33 626

info@katrin-berwinkel.de  
www.katrin-berwinkel.de



Katrin  
Berwinkel  
**Coaching**



# Trainingsprogramm für HOCHLEISTUNG ohne Druck

Gestaltung: www.heiers.arte.de



©AdobeStock: Edhar

KATRIN BERWINKEL  
Coaching | Training | Personalentwicklung

In komplexen, von Ressourcenknappheit betroffenen Umgebungen Höchstleistungen zu erbringen, ist die Herausforderung unserer Zeit. Ebenso, wie unter schwierigen Bedingungen Außergewöhnliches zu leisten.

Wenn Sie gerne arbeiten und mit Hochleistung erfolgreich sein wollen, brauchen Sie eine innere Haltung, mit der Sie in gemischten Gefühls- und Sachlagen entscheidungsfähig bleiben. Dann berücksichtigen Sie sowohl alle Rahmenbedingungen, als auch eigene Belange und entwickeln neue, pragmatische Erfolgsgewohnheiten.

## INHALT / TRAININGSANGEBOTE

---

### 1 Tages Workshops

<b>Elevator Pitch im Unternehmen.</b> Kommunikation einfach gestalten.	06 - 07
<b>Gute Lösungen &amp; klare Entscheidungen.</b>	08 - 09
<b>Selber machen – delegieren – bleiben lassen.</b>	10 - 11

### 2 Tages Workshops

<b>Love it – leave it – change it, aber wie?</b>	14 - 15
<b>Anti – Ärger – Training</b>	16 - 17
<b>Stress lass nach!</b>	18 - 19
<b>Nachhaltige Hochleistung ohne Druck.</b>	20 - 21
<b>Montags wieder gerne zur Arbeit gehen.</b>	22 - 23



Katrin Berwinkel

## Liebe Klientinnen, liebe Klienten,

als erfahrener Coach, Trainer und Berater möchte ich Ihnen mein speziell für Hochleister:innen entwickeltes Trainingsprogramm vorstellen, welches nachhaltige Leistungsfähigkeit ohne Überforderungsreaktionen möglich macht.

Wenn Sie mit Druck gut umgehen und sogar bergauf beschleunigen sollen, dabei auf hohem Niveau durchatmen wollen, bietet Ihnen meine Arbeit das, was Sie brauchen. Mit dem Mindfuck®-Ansatz können Sie Denkblockaden und daraus resultierende störende Verhaltensmuster auflösen und sind in der Lage, nachhaltig an Herausforderungen zu wachsen sowie Ihr volles Potential zu entfalten.

In diesem Trainingsprogramm finden Sie innovative Veranstaltungen, die sich an den Aufgabenstellungen und Anforderungen für Hochleister:innen unter Druck orientieren. Zielgruppen sind Spitzenleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen, die einen klaren Fokus und neue Erfolgsgewohnheiten entwickeln wollen, ohne dabei in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Um Ihren Druck und Stress pragmatisch zu managen und dabei handlungsfähig zu bleiben, brauchen Sie neben Ihrer fachlichen Kompetenz einen **störungsfreien Blickwinkel, authentische Lösungen und Ihre volle Potentialentfaltung**. Diese Faktoren bilden die Grundlage meiner Arbeit, und ich stelle sie Ihnen als neues Mindset zur Verfügung.

Im Trainingsprogramm für **Hochleistung ohne Druck** arbeiten wir in Kleingruppen von max. 6 - 8 Teilnehmer:innen an Ihren Zielen. Neben meiner Arbeit beschleunigen die Impulse aller Teilnehmer:innen hierbei Ihren persönlichen Entwicklungsprozess zusätzlich. Meine Coaching-Workshops finden in meinen Praxisräumen, in Tagungsräumen ausgewählter Hotels oder in Ihren Räumlichkeiten statt.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen zu arbeiten.

Weitere Informationen zu mir  
und meiner Arbeit finden Sie unter:  
[www.katrin-berwinkel.de](http://www.katrin-berwinkel.de)  
Termine und Preise auf Anfrage.

**Kontakt:**  
info@katrin-berwinkel.de  
Büro 02362 / 99 61 431  
Mobil 0152 / 542 33 626

## Elevator Pitch im Unternehmen. Kommunikation einfach gestalten.

Unternehmerische Herausforderungen durch bestechend einfache interne Kommunikation informativ und offen lösen. Alle Beteiligten ins Boot holen und nur die wichtigen Informationen strategisch gut platzieren. Überzeugend und auf den Punkt in 30 Sekunden.

**Mit Struktur überzeugen und einen bleibenden, positiven Eindruck hinterlassen und das in kürzester Zeit.** So gewinnen Sie Vorgesetzte, Mitarbeiter:innen und auch Kunden für sich, ohne langes Gerede.

In allen Hierarchieebenen ist es wichtig, sich selbst, seine Idee oder ein Projekt gut zu verkaufen. Aber auch beim Smalltalk mit wichtigen Fürsprechern gilt: Einen guten ersten Eindruck können Sie nur einmal machen. Wer bei Fragen zu sich selbst, zum Thema,

über seine persönliche Meinung oder seine Motivation ins Schwimmen gerät, verschenkt kostbare Zeit.

**Warum sind Sie oder Ihre Idee wichtig für das Projekt?** Beschreiben Sie das Problem, das Ihr Produkt (oder Sie) lösen. Sorgen Sie dafür, dass der Zuhörer neugierig bleiben und am Ende mehr wissen wollen. Warum sind Sie der/die Beste dafür, was macht Sie besonders?

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen.

### Warum ausgerechnet in 30 Sekunden?

Den richtigen Zeitpunkt abpassen, wenn Ihnen die volle Aufmerksamkeit garantiert ist, kann die Zeit im Fahrstuhl sein, auf dem Flur oder in der Schlange vor der Kantine. Wenn Sie diese Zeit nutzen wollen, können Sie effektiv in Ihrem Unternehmen überzeugen und neugierig auf Sie, Ihre Idee und Ihr Projekt machen.

### Wann ist der Workshop der richtige für Sie?

Wenn Sie nicht lange „fackeln“ wollen.  
Wenn Sie alle Mitarbeiter:innen mit ins Boot holen wollen.  
Wenn Sie klar kommunizieren wollen.

### In diesem Workshop erlernen Sie, Strategien für den optimalen Eindruck in kurzer Zeit zu entwickeln.

Sie finden Ihre ureigensten Überzeugungsmuster, denen sich ein interessiertes Gegenüber nicht entziehen kann. Nehmen Sie die ersten Hürden bei schwierigen Themen und beeindrucken Sie authentisch durch Klarheit, Souveränität und Kompetenz.

Wenn Sie durchstarten wollen.  
Wenn Sie schwierige Aufgaben gleich richtig anpacken wollen.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.

## Gute Lösungen & klare Entscheidungen!

Finden Sie gute Lösungen, die Sie weiter bringen und treffen Sie authentische Entscheidungen, hinter denen Sie stehen können.

### **Viele Informationen – viele Aufgaben – viele Möglichkeiten – viele Verpflichtungen!**

Und täglich kommen neue hinzu. Wie können Sie da sicher den Überblick behalten? Wie gelingt es Ihnen immer wieder, die Lösungen zu entwickeln, die Sie brauchen? Wie ist es Ihnen möglich, täglich sicher Entscheidungen zu treffen, hinter denen Sie auch langfristig stehen können?

Damit Sie Zeit für weitere Aufgaben haben, sich nicht selbst blockieren und den Stress noch erhöhen, ist es wichtig zu erkennen, wo Sie stehen, was Sie brauchen und wie Sie es bekommen.

### **Entwickeln Sie eine klare Haltung.**

In diesem Workshop erarbeiten Sie sich ein persönliches Mindset, welches Sie befähigt, sich, die Aufgabe

und die Herausforderungen in einer inneren erwachsenen Haltung ernst nehmen zu können. Zudem erlernen Sie, diese anspruchsvollen Aufgaben nachhaltig und methodisch zu lösen. **Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie zu bestmöglichen Lösungen gelangen können und Sie befähigen sich, auch bei gemischter Gefühls- und Sachlage die für Sie richtigen Entscheidungen zu treffen.**

Ziel unserer Arbeit ist, dass Sie mit Ihren Lösungen und Entscheidungen übereinstimmen, ohne dem Druck von außen nachzugeben – und zwar in einer Haltung, die Ihre Bedürfnisse, Rahmenbedingungen und Ziele berücksichtigt.

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen.

### **Wann ist der Workshop der richtige für Sie?**

Wenn Ihnen Entscheidungen leichter fallen sollen.  
Wenn Sie gute Lösungen bevorzugen.  
Wenn Sie Aufgaben vom Tisch haben wollen.

Wenn Ihre Entscheidungen mehr Gewicht bekommen sollen.  
Wenn Ihr Auftreten klarer werden soll.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.

## Selbermachen – delegieren – bleiben lassen.

Als Hochleister:in finden Sie Lösungen und können entscheiden. Doch was ist das Beste für dieses Projekt? Entscheiden Sie, wie es laufen soll, und fühlen Sie sich gut dabei. Finden Sie mehr Zeit für das, was wirklich wichtig ist und einen authentischen Weg, Ihren Anforderungen gerecht zu werden, ohne sich dabei zu verlieren.

**Komplexe Aufgaben und eine gemischte Gefühlslage sorgen dafür, dass Führungskräfte und Entscheider:innen den Job lieber selbst betreuen.**

Nicht immer sind die Prioritäten klar und von allen akzeptiert. Häufig stapeln sich unterschiedlich wichtige Themen von diversen Auftraggebern. Je mehr Verantwortung getragen werden muss, desto wichtiger ist es, über das **Selbermachen – delegieren – bleiben lassen** sicher entscheiden zu können. Der Versuch, alles selbst

zu betreuen, ist ab einem bestimmten Zeitpunkt zum Scheitern verurteilt. Neben Stress und Druck erleben Hochleister:innen das Gefühl, ihren Aufgaben nicht mehr nachkommen zu können, sie zweifeln zunehmend an den eigenen Kompetenzen und letztendlich laufen sie Gefahr, auszubrennen.

**Klar sein und entscheiden, wie es weitergeht.** Das hört sich einfacher an, als es ist. Wenn Führungskräfte gerne

alles selbst erledigen, werden sie bei komplexen Arbeits- und Entscheidungsthemen großen Stress erleben. Durch diesen Druck bleiben sie meistens weit unter ihren beruflichen Möglichkeiten zurück. Um unternehmerisch wertvolle Entscheidungen über die weitere Bearbeitung vieler Projekte klar treffen zu können, brauchen Sie das Zutrauen in sich, dass alle fachlichen und persönlichen Belange sowie die Rahmenbedingungen zu dem Thema von Ihnen effektiv berücksichtigt werden.

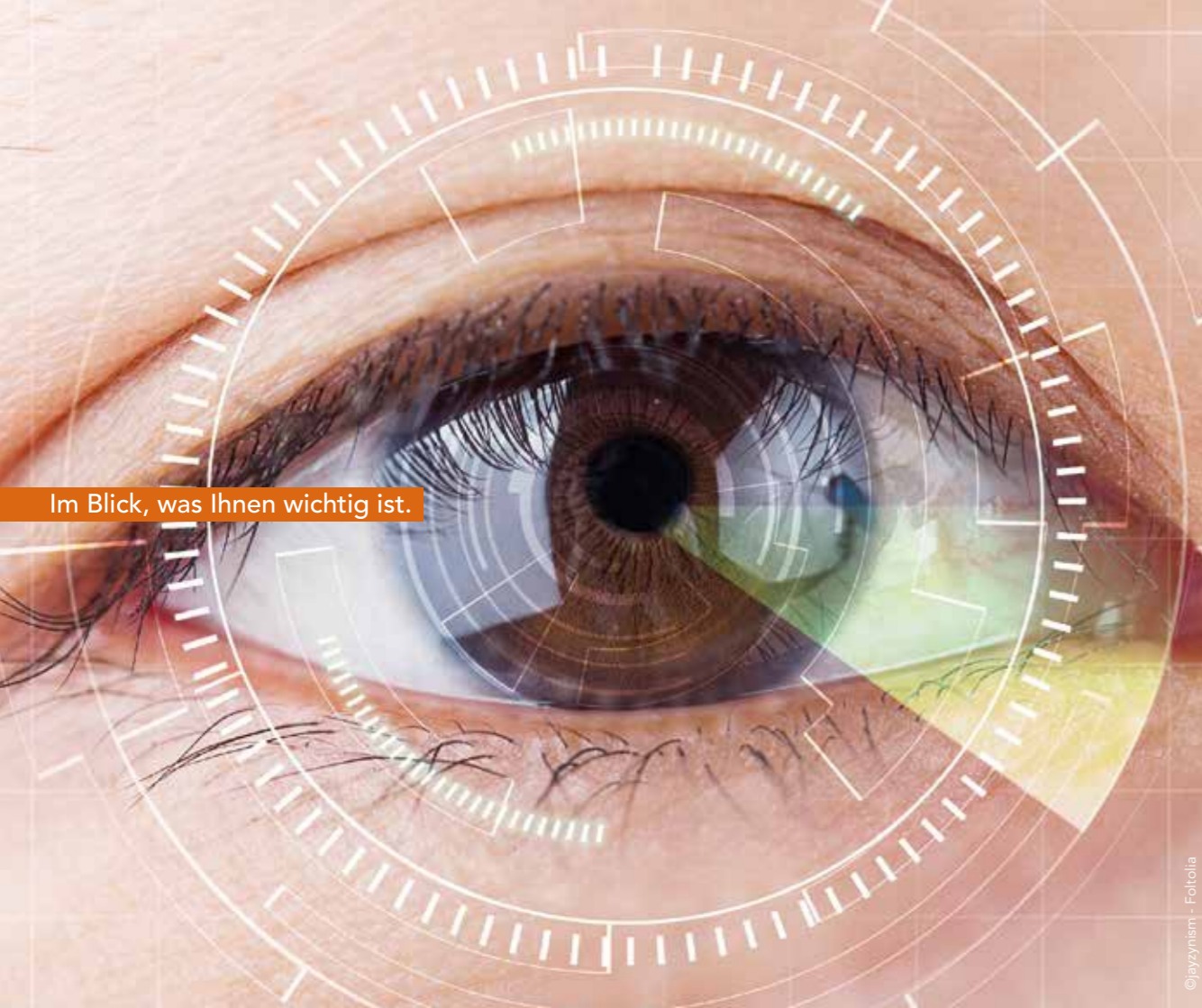
**In diesem Workshop arbeiten Sie an einer blockadefreien inneren Haltung, die es Ihnen ermöglicht, störungsfrei entscheiden zu können.** Sie erlernen eine mentale Kompetenz, mit der Sie u.a. durch professionelle Distanz einen sachlichen Überblick zur Aufgabe, den Fakten und den Zielen erlangen. Sie entwickeln ein Mindset, was Sie befähigt, mutig und unerschrocken fachliche und menschlich richtige Entscheidungen zu treffen, hinter denen Sie nachhaltig stehen können.

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen.

**Wann ist der Workshop der richtige für Sie?**

Wenn Ihr Schreibtisch zu voll ist.  
Wenn Ihnen kompetente Mitarbeiter:innen fehlen, an die Sie die Arbeit abgeben können.  
Wenn Sie Wichtiges lieber selbst machen wollen.

Wenn Sie Ihre Arbeit nicht mehr schaffen.  
Wenn Sie zunehmend an Ihrer Kompetenz zweifeln.  
Wenn Sie beruflich weiterkommen wollen.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.



Im Blick, was Ihnen wichtig ist.

©Rico - Fotolia



Aus Teams Mannschaften bilden.

©AndreyPopov - Fotolia



Den inneren Kompass neu ausrichten.



Nachhaltige Strategien entwickeln.

©jayzysm - Fotolia

©Gajus - Fotolia



Erkennen und handeln.

©vege - Fotolia

## Love it – leave it – change it, aber wie?

**Welche Führungskraft kennt nicht diese drei Handlungsoptionen? Fast alle standen schon einmal vor der Frage, wie es jetzt weitergehen soll. Wie können Sie als Hochleister:innen in schwierigen Situationen die richtige Entscheidung treffen und nachhaltig dahinterstehen?**

**Wenn es so einfach wäre, würden es alle tun.**

Dann würden Entscheider:innen in schwierigen Situationen nach der love it – leave it – change it – Methode über das weitere Vorgehen entscheiden. Doch der Berufsalltag sieht anders aus.

Nur selten ist die Problemlage so eindeutig, dass Führungskräfte sofort klar erkennen, was zu tun ist und danach handeln. Häufig entsteht rund um die Heraus-

forderung eine Situation, in der nicht nur das Projekt und das Unternehmen, sondern auch die Führungskraft mentalen und fachlichen Schaden nehmen kann.

**Das Problem pragmatisch angehen.**

Sie sind fachlich top und haben jahrelange Berufserfahrung. Sie kennen schwierige Situationen, sodass Sie eigentlich in der Lage sein müssten, diese Entscheidungen effektiv treffen zu können.

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen

Ambivalente Situationen, gemischte Gefühls- und Sachlagen sorgen jedoch täglich dafür, dass hilfreiche und lösungsorientierte Entscheidungen herausgezögert oder einfach nicht getroffen werden.

Fähige Leute entwickeln dann Vermeidungsstrategien oder beenden scheinbar willkürlich wichtige offene Themen. Anstatt klar zu argumentieren, einen Standpunkt einzunehmen und zu handeln, entsteht ein Sumpf aus Unübersichtlichkeit, Stress und Druck.

Typische Reaktionsmuster sind dann häufig das Gefühl von mangelnder Zuständigkeit, sich vor lauter Arbeit

nicht auch noch darum kümmern zu können, oder auch der persönliche Eindruck, für wirklich alles selbst verantwortlich zu sein.

**In diesem Workshop entwickeln Sie ein individuelles Mindset, welches es Ihnen ermöglicht, auch in unübersichtlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben.**

Sie erlernen, die eigenen Beweggründe ebenso wie die unternehmerischen Ziele und die gegebenen Rahmenbedingungen bei Ihrem Vorgehen zu berücksichtigen. Dann können Sie klar entscheiden, wie es weitergehen soll.

**Wann ist der Workshop der richtige für Sie?**

Wenn Sie Herausforderungen erfolgreich annehmen wollen.  
Wenn Sie endlich da ankommen wollen, wo Sie hingehören.  
Wenn Sie pragmatische Lösungen bevorzugen.  
Wenn Sie mehr Zeit für das Wesentliche haben wollen.

Wenn Sie Probleme effektiv lösen wollen.  
Wenn Sie Ihr volles berufliches Potential entfalten wollen.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.

## Anti – Ärger – Training

Es gibt viele Situationen, in denen Sie sich über Aufgaben oder Kolleg:innen ärgern. Und Ärger frisst Zeit, ist besonders anstrengend, stressig und unproduktiv. Erlernen Sie eine innere Haltung, in der Sie sich nicht mehr über kleine und große Katastrophen ärgern müssen und lösen Sie spannungsgeladene Situationen pragmatisch und konstruktiv. Stehen Sie dem Ärger zukünftig nicht mehr zur Verfügung und haben Sie mehr Zeit für Ihre wichtigen Aufgaben, Ihren Erfolg und mehr Lebensqualität.

**Eine Stunde schlechter Gefühle kostet Sie mehr Kraft als 12 Stunden harte Arbeit.**

Sie haben viele Aufgaben und sind ständig mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Sie sind konzentriert und wollen alle Bälle in der Luft behalten, doch der tägliche Ärger, Kleinigkeiten und große Katastrophen binden Ihre Aufmerksamkeit. Sie rauben Ihnen Ihre Zeit und Energie für die wirklich wichtigen Dinge, die Sie be-

wegen wollen. Wenn Sie sich ärgern, vergeht Ihnen die Lust an der Arbeit oder Zusammenarbeit mit den Kolleg:innen. Sie sind unzufrieden und frustriert, schneller schlapp und ausgepowert oder fühlen sich gefangen in den Rahmenbedingungen Ihres Jobs.

**Sich ärgern muss nicht zu Ihrem täglichen Geschäft gehören.**

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen.

Um sich nicht mehr ärgern zu müssen, brauchen herausfordernde Situationen eine reife und erwachsene Entscheidung von Ihnen. Hierfür ist eine innere Klarheit wichtig, die Ihnen hilft, bei gemischter Gefühls- und Sachlage eine Entscheidung zu treffen, die das Problem gut löst und hinter der Sie nachhaltig stehen können. Die Fähigkeit, eine solche Haltung einnehmen zu können, erlernen Sie in diesem Coaching-Workshop.

**Wann ist der Workshop der richtige für Sie?**

Wenn arbeiten wieder Spaß machen darf.  
Wenn Sie wieder Lust auf Ihr Aufgabengebiet bekommen wollen.  
Wenn Sie mehr Zeit haben wollen.  
Wenn Sie toleranter werden wollen.

Ärgerliche Situationen werden immer wieder auf Sie zukommen, doch werden Sie befähigt, diese zukünftig schnell und konstruktiv zu lösen. Wachsen Sie in eine innere Haltung, in der Sie selbstwirksam handeln können und Sie werden Anspannung immer seltener erleben und schneller lösen. Behalten Sie entspannt den Überblick und verschwenden Sie weniger Zeit in „Nebenkriegsschauplätze“.

Wenn Sie sich nicht mehr unterlegen fühlen wollen.  
Wenn Sie sich nicht mehr für alles zuständig fühlen wollen.  
Wenn Sie offen auf alles zugehen wollen, was kommt.  
Wenn Sie mehr Erfolg wollen.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.

## Stress lass nach!

**Erkennen und verändern Sie die eigene Haltung in herausfordernden Situationen und erleben Sie Gelassenheit und Souveränität.**

### **Sich einfach nicht mehr stressen lassen ...**

Wir alle wissen „eigentlich“, was zu tun ist. Yoga, Meditieren, regelmäßige Bewegung, nicht aufregen, entspannen, tief durchatmen und vieles mehr: Die Presse ist voll von hilfreichen Tipps und klugen Ratschlägen zum Stressabbau.

Gute Gründe verhindern jedoch die erfolgreiche Umsetzung. Erlernte Verhaltensmuster, alte familiäre und gesellschaftliche Prägungen führen zu Lösungsstrategien, die für die Herausforderungen der heutigen Zeit nicht mehr passen. Eine Auszeit kann manchmal helfen.

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen.

Doch sich dauerhaft aus dem Prozess auszuklinken, ist keine nachhaltige Option, denn wenn sich nichts ändert, verfallen Menschen nach der Rückkehr schnell wieder in alte Verhaltensmuster. Um dauerhaft weniger Stress zu erleben, brauchen Führungskräfte und Entscheider eine innere Haltung, die es ihnen möglich macht, mit Stress anders umzugehen.

### **Wann ist der Workshop der richtige für Sie?**

Wenn Arbeit wieder Spaß machen darf.  
Wenn Sie Ihre Freizeit wieder mehr genießen wollen.  
Wenn Sie mehr Erfolg wollen.

**Entwickeln Sie neue Erfolgsgewohnheiten im Umgang mit Stress.** In diesem Workshop kommen Sie Ihren ganz eigenen Stressauslösern auf die Spur. Sie erkennen alte Verhaltensmuster, beleuchten diese und entwickeln pragmatische Handlungsalternativen. Sie erarbeiten sich Strategien für einen neuen, blockadefreien Umgang mit stressigen Situationen.

Wenn Arbeit nicht alles sein soll.  
Wenn Sie Ihr Aufgabenbereich wieder ausfüllen soll.  
Wenn Sie weiterkommen wollen.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.

## Nachhaltige Hochleistung ohne Druck.

**Außergewöhnliches leisten ohne Leistungsverlust. Lernen Sie, Ihren Druck zu steuern, auf hohem Niveau durchzuatmen und bei Bedarf auch sogar „bergauf zu beschleunigen“, ohne auszubrennen.**

In komplexen, von Ressourcenknappheit betroffenen Umgebungen Höchstleistungen zu erbringen, ist die Herausforderung unserer Zeit. Ebenso fordernd ist es, unter schwierigen Bedingungen Außergewöhnliches zu leisten.

**Druck und Stress erschweren leistungsfähigen Führungskräften den Arbeitsalltag**, machen langfristig krank und kosten das Unternehmen ein Vermögen.

Dabei können Menschen und Organisationen sich nur ihren Herausforderungen stellen, wenn sie nicht überfordert sind. Für Hochleister:innen unter Druck ist Kürzertreten oft keine Option, da die nächsten Aufgaben bereits warten.

**Dieser Workshop schafft die Grundlagen für nachhaltige Leistungsfähigkeit und eine störungsfreie Zusammenarbeit.**

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen.

Sie arbeiten mit der inneren erwachsenen Haltung, die Führungskräfte befähigt, Verhaltensweisen zu überdenken und neue Erfolgsgewohnheiten zu etablieren.

**Lernen Sie, Druck und Stress nachhaltig und ohne Leistungsverlust zu steuern** sowie berufliche Herausforderungen und Konflikte ernsthaft und in einer reifen, inneren erwachsenen Haltung anzugehen.

**Wann ist der Workshop der richtige für Sie?**

Wenn Sie leidenschaftlich gerne an großen Zielen arbeiten.  
Wenn große Aufgaben wieder richtig Spaß machen sollen.  
Wenn Sie Herausforderungen lieben.  
Wenn Herunterschalten oder Downsizing für Sie keine Option ist.

Sie arbeiten – nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen – mit einer Methode, die Denkblockaden und daraus resultierende störende Verhaltensmuster auflöst. So entwickeln Sie Klarheit, Selbstgewissheit und Handlungsfähigkeit.

Mit diesem fortschrittlichen Mindset sind Sie in der Lage, mit Herausforderungen zu wachsen und stressfrei und ohne Druck Ihr volles berufliches Potential zu entfalten.

Wenn Stress und Druck Sie nicht mehr aufhalten sollen.  
Wenn Sie nachhaltig leistungsfähig sein wollen.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.

## Montags wieder gerne zur Arbeit gehen.

Wenn Ihr Wochenende bereits am Sonntagmittag endet, weil der Beginn der Arbeitswoche am Montag droht, leidet nicht nur die Erholung, sondern auch die individuelle Leistungsfähigkeit von Hochleister:innen. Wie wäre es, wenn der Montag ein Tag wird, an dem Sie wieder gerne in die Arbeitswoche starten?

### Der Montag ist der schwerste Arbeitstag ...

Kennen Sie das? Der Arbeitsstart am Montag fällt schwer. Am Dienstag geht es schon besser. Ab Mittwoch wird die Arbeitswoche neutral betrachtet. Der Donnerstag lässt hoffen, und am Freitag geht man recht gerne zur Arbeit, weil es der letzte Tag vor dem langersehnten Wochenende ist.

Oft sind Sie zwar von der Arbeitswoche erschöpft, aber die Erholung naht – ein guter Motor, noch einmal

Bestleistung zu zeigen. Der Samstag wird in vollen Zügen genossen, endlich frei und Zeit, all das Private zu erledigen, für das in der Arbeitswoche keine Zeit blieb. Dann kommt der Sonntag: Der Morgen ist meist noch o.k., doch ab Mittag denken Sie immer häufiger an die bevorstehende Arbeitswoche.

Den Sonntagnachmittag können Sie dann kaum noch genießen. Statt Entspannung und Freude über die

**Zielgruppen:** Hochleister:innen mit Verantwortung, Führungskräfte und Entscheider:innen in Sandwichpositionen.

freie Zeit überlegen Sie, was in der kommenden Woche ansteht, wie Sie das schaffen können und werden.

### Viele Führungskräfte und Entscheider:innen starten so in die Arbeitswoche.

Das ähnelt eher einer Strafe, als einem Job, den Sie sich einmal ausgesucht haben. Wie soll sich bei dieser Arbeit Erfolg und Lebensqualität einstellen?

Kein Wunder, dass mit dieser Haltung Ihre Arbeitszufriedenheit und auch die Produktivität auf der Strecke bleibt.

### Wann ist der Workshop der richtige für Sie?

Wenn Sie montags wieder gerne zur Arbeit gehen wollen.  
Wenn Sie Ihr Wochenende bis Montagmorgen genießen wollen.  
Wenn Arbeit wieder Spaß machen darf.

**In diesem Workshop erleben Sie, warum Sie gerne arbeiten gehen.** Sie stellen sich in einer inneren erwachsenen Haltung Ihren Aufgaben, den gegebenen Rahmenbedingungen und Zielen und entwickeln eine konstruktive und nachhaltige Lösung für Ihr Anliegen. Durch die methodische Arbeit werden Sie befähigt, sich wieder selbstbestimmt und handlungsfähig um Ihre Belange und die Belange Ihrer beruflichen Aufgaben zu kümmern.

Mit nachhaltiger und authentischer Motivation ist dann der Montag ein Tag, an dem Sie wieder gerne in die Arbeitswoche starten.

Wenn Sie Erfolg im Job haben wollen.  
Wenn Sie wieder mehr Energie und Engagement zeigen wollen.  
Wenn Sie mehr Lebensqualität und Entfaltung wollen.