



lifeenergy 1

Selbstvertrauen – Ziele – Zeitmanagement

I) Selbstvertrauen

Die meisten Menschen werden in ihrem Alltag zu wenig mit aufbauenden Aussagen überhäuft. Dies beginnt oft schon in der Kindheit und kann sich bis ins hohe Erwachsenenalter auswirken. Das führt in vielen Lebensbereichen zu Verunsicherungen und mangelndem Selbstwertgefühl. Was braucht es für ein starkes Selbstvertrauen? Der Schlüssel liegt in der Selbsterkenntnis gepaart mit einem positiven Selbstwertgefühl. Das Leben will erobert werden! Wenn wir über beides reichlich verfügen, ist die Basis geschaffen, sich auf das Leben einzulassen und dem persönlichen Erfolg zu begegnen.

Erfolg baut unser Selbstvertrauen unumstritten auf. Jede erfolgreich gemeisterte Situation schenkt neues Selbstvertrauen. Je besser unser Selbstvertrauen ausgestattet ist, desto leichter überwinden wir Hindernisse, die uns auf unserem Lebensweg unweigerlich begegnen. Probleme werden zu Herausforderungen!



**«Du weisst nicht, zu welchen Höhen du dich aufschwingen kannst,
solange du die Flügel nicht ausbreitest.»**
(Unbekannt)

Willkommen im **lifeenergy 1**!



Im ersten Kursteil erforschen wir die Wege der Selbsterkenntnis, die in Selbstwertgefühl und schlussendlich in wahrem, gesundem Selbstvertrauen münden.



Jeder sinniert für sich über die Kraft und Vertrauen schenkenden Momente seines Lebens und kommt der ureigenen Macht des entschiedenen Handelns auf die Spur.

- Wie schätze ich mein Selbstvertrauen ein?
- Was nährte bisher meine (Selbst-)Zweifel?
- Was stärkt mein Selbstvertrauen?
- Welche Menschen und Ereignisse bekräftigen mein Selbstvertrauen?
- Was würde ein gestärktes Selbstvertrauen in meinem Leben alles bewirken?



«Fange nie an aufzuhören – Höre nie auf anzufangen.»
(Marcus Tullius Cicero)



II) Ziele

Warum fühlen sich Entscheidungen oft so harzig an? Was braucht es, um sich einfach und geschmeidig zu entscheiden? Selbstvertrauen – in erster Linie. Ein paar weitere Faktoren schmieren die Entscheidungsmaaschinerie zusätzlich. Wir schauen sie uns an. Entdecke in dieser **lifeenergy**-Phase, was dir wirklich wichtig ist. Wie sehen deine Wünsche, Träume und Hoffnungen aus? Hier erhältst du den Raum und die Muse, deine Träume (wieder) neu zu entdecken. Ein turboschnelles und kinderleicht funktionierendes Brainstorming offenbart dir vielleicht sogar Verschüttetes... Entdecke deine freien Ressourcen und wie du diese zukünftig für das einsetzen kannst, was dir tatsächlich wichtig ist.

«Nachdem wir unsere Ziele aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.»
(Mark Twain)



Du erfährst, wie erfolgreiche Zielsetzung funktioniert. Lerne die fünf entscheidenden Inputs kennen, welche in die Zielsetzung einbezogen gehören. Betrachte die Pfeiler, auf denen eine Planung stabil gründet. Gewusst wie, werden Ziele Schritt für Schritt zur erreichbaren Realität.

Hier ist dir Zeit und Raum gegeben, um deine Gedanken fließen zu lassen, zu Gunsten deiner Ziele und deines Lebensweges!



III) Zeitmanagement

In der dritten Phase des **lifeenergy 1** lernst du das Pareto- und Eisenhower-Prinzip kennen. Erkenne Techniken des Prioritätensetzens. Die Wichtigkeit der Aufgaben ist abhängig von deinen gesetzten Zielen. Die Dringlichkeit richtet sich nach der Zeit. Was ist delegierbar? Welche Aktivitäten beeinflussen direkt das Ergebnis? Wisse, wie viel Arbeitszeit optimal im Voraus verplant werden soll! Nach intensivem Erfahren deiner wahren Ziele wird es dir leicht fallen, deine Alltagsaufgaben in Wichtiges oder Dringliches einzuteilen.

Anhand von Fallgeschichten und lebendigen Beispielen erfährst du:

- welches die grossen «Steine» deines Lebens sind.
- wie anhand der «Schwabschen-Regel» geschickt Prioritäten zu setzen sind.
- die Merkpunkte und Herzstücke des Zeitmanagements.
- die förderliche Wirksamkeit einer Standortbestimmung.
- die fünf Inputs zur Zielerreichung.
- die wahren Zeitfresser unseres Alltages.
- wie Aktivität effizient und wirtschaftlich wird.





«Der Weg ist das Ziel» (Konfuzius)



Aha-Erlebnisse werden möglich –
in Gruppengesprächen oder
für sich alleine – reflektierend.

In den drei Tagen des **lifeenergy 1**
fliessen alle Themen ineinander,
was letztendlich Klarheit und
Motivation bringt.

**Wir freuen uns dich mit dem lifeenergy 1 – Seminar
drei Tage auf deinem Lebensweg begleiten zu dürfen.**



IV) Allgemeines

Geniesse drei Tage in einem ruhig gelegenen Seminarhotel im Herzen der Zentralschweizer Natur. Anreise ist auf Wunsch auch am Vorabend möglich. Um die Erfahrungen und persönlichen Erfolge während der **lifeenergy** – Seminare optimal zu unterstützen, wählt **deubertraining** die Räumlichkeiten mit grösster Sorgfalt aus. Die Seminarhotels verfügen über geräumige Zimmer mit modernem Komfort, ausgesprochen angenehme Seminarräumlichkeiten sowie über Sport- und Wellnesseinrichtungen. **deubertraining** achtet auf eine naturnahe Umgebung, die das Tanken frischer Energie garantiert. An jedem Seminartag sind Zeitfenster für Bewegungen in lockerem, spassigem Rahmen eingeplant.

Eine ausgezeichnete Küche sorgt für Gaumenfreuden und den nötigen kulinarischen Ausgleich zur geleisteten Geistesarbeit während des Seminars. Schöne Räumlichkeiten laden Nachtschwärmer abends zum geselligen Verweilen ein.

Die Inputs während der **lifeenergy** – Seminare ergeben sich in Referaten von Markus Deuber und fachspezifischen Referenten. Ebenfalls werden sie in lebendigen Gruppendiskussionen erweitert und vertieft. Wer was und wie viel von sich preisgeben möchte, entscheidet jeder für sich selbst.

Selbsterkenntnis ist hier auch im Stillen möglich.

Aus Erfahrung wissen wir,
den Teilnehmenden fällt der Abschied
nach diesen erlebnisreichen Tagen schwer.

**«Verbringe die Zeit nicht mit der
Suche nach einem Hindernis.
Vielleicht ist keines da.»**
(Franz Kafka)

Kontaktiere uns für weitere Informationen:
+41 (0)44 784 98 55
info@deubertraining.ch

lifeenergy.ch

Bildung fürs Leben!

