

ZENTRUM WISSEN 2017

THEMA: PERSPEKTIVENWECHSEL

Anzeigenveröffentlichung

www.HNA.de

Die weiteren Termine auf einen Blick

Immun gegen Zeiträuber

Zeitmanagement für mehr Lebensqualität
Cordula Nussbaum
Donnerstag, 28. September

Disziplin!

Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten
Marc Gassert
Dienstag, 24. Oktober

Das Gehirn im Alltagsstress

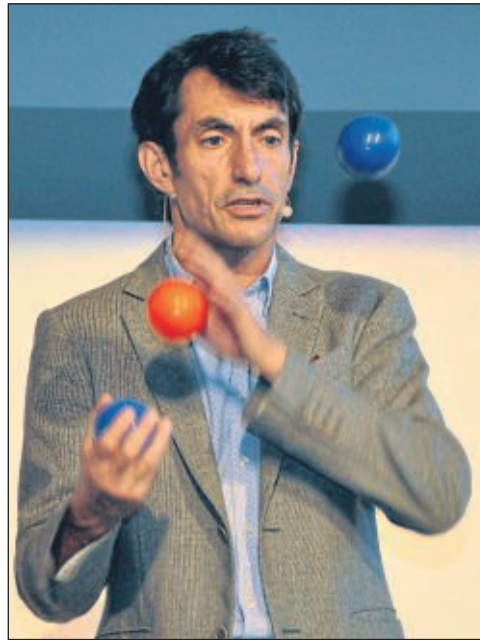
Umgang mit Reizflut und Multitasking
Privatdozent Dr. med. habil. Volker Busch
Donnerstag, 23. November

Die Veranstaltungen des „Zentrum Wissen“ finden statt:

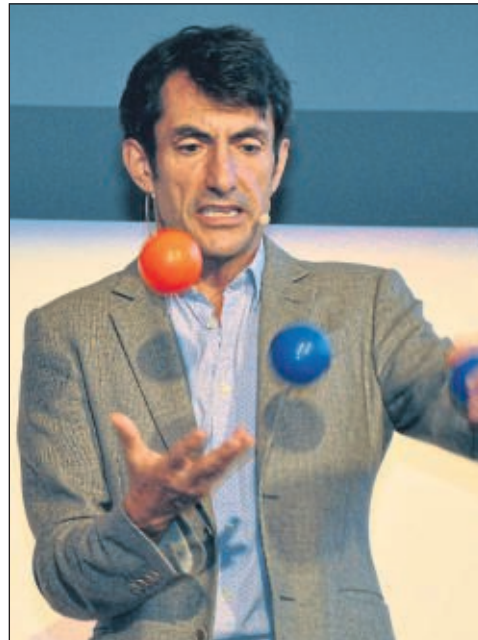
Ort: EAM GmbH & Co. KG, Montevedistraße 2 in Kassel
Uhrzeit: 19.30 Uhr bis 21 Uhr
Einlass: 19 Uhr

www.sprecherhaus.de

Gast und Veranstalter: Klaus-Jürgen Deuser (links) vor der Veranstaltung mit Sebastian Gerhold, Leiter Privatkunden bei der HNA, die das Zentrum Wissen in Kooperation mit der Agentur „Sprecherhaus“ veranstaltet.



Den Wechsel der Perspektive ...

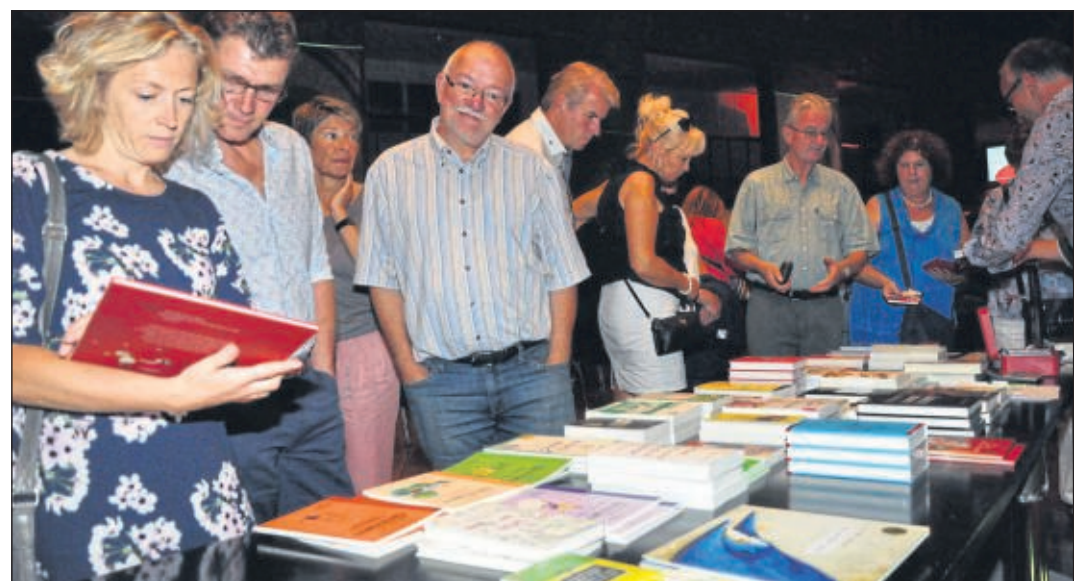


... veranschaulichte „Knacki“ Deuser ...



... beim Jonglieren.

Fotos: Konrad



Stöbern am Büchertisch: Nach der Veranstaltung nutzen viele Besucher die Gelegenheit, sich mit dem ein oder anderen Buch des Referenten einzudecken.

Einfach mal abbiegen

Zentrum Wissen: Klaus-Jürgen „Knacki“ Deuser zeigte, was ein Wechsel der Perspektive bewirken kann

Spaßhaben ist nicht unbedingt eine deutsche Kernkompetenz – eher ein „Add on“, eine Zugabe. Wenn alles andere gemacht und erledigt ist, darf man auch mal Spaß haben. So sieht Comedy-Coach Klaus-Jürgen „Knacki“ Deuser die Stellung des Humors in Deutschland.

„Nein“, sagt er. Spaß ist legitim, Humor eine Waffe – im positiven Sinne – und kein genetischer Defekt.

Aber: Ohne Perspektive macht alles keinen Spaß. Auch diese Erfahrung hat „Knacki“ Deuser, Hochleistungssportler, Erfinder des Comedy-TV-Formats „Night-Wash“ und Dozent an der Steinbeis-Universität Berlin, gemacht. Und er ist davon überzeugt, dass man nicht nur eine Perspektive, ein Ziel, braucht, sondern die Perspektive auch mal ändern und sich neue Ziele und Wege suchen muss, um weiterzukommen. „Wer nie abbiegt, bleibt auf der Strecke“, sagt er.

Unter dem Titel „Perspektivenwechsel“ gab er am Dienstagabend den etwa 220 Teilnehmern der fünften Veranstaltung der Weiterbildungsreihe „Zentrum Wissen“ im Veranstaltungssaal der EAM Tipps für einen erfolgreichen Veränderungsprozess.

Die Einstellung, die Disziplin und vor allem der Mut sind für ihn die Bausteine der Veränderung. Und da hapert's oft schon. Nehmen wir den Mut: „Es gilt doch heute schon als mutig, wenn man morgens das Haus mit einem

Smartphone verlässt, das nur 48 Prozent Akkuleistung hat“, sagt er. Und so trifft sie, die Waffe Humor. „Wir müssen wieder lernen, mutiger zu sein“, rät er.

Deuser betrat mit einem original Erich-Deuser-Sanitätskoffer die Bühne. Ältere Menschen werden wissen, dass der Physiotherapeut Erich Deuser der ehemalige Masseur der deutschen Fußball-Nationalmannschaft war. Man beachte die Namensverwandtschaft. Humor funktioniert eben auch ohne Worte. Deuser holt Bälle aus dem Koffer und beginnt zu jonglieren. Dabei erklärt er noch einmal, warum Perspektivenwechsel manchmal notwendig sind und einen weiter bringen können.

Doch wie geht man einen Perspektivenwechsel an?

„Pläne sind dafür da, das Leben leichter zu machen.“

KLAUS-JÜRGEN DEUSER

Das Erste, was man braucht, ist ein Ziel. „Das muss am Anfang noch nicht perfekt sein, aber man muss es erstmal finden, dann konkretisieren und optimieren“, sagt Deuser. Dann kommt die Mission, der Treibstoff allen Handelns. Natürlich müssen auch die Rahmenbedingungen stimmen: Wann will ich was erreichen? Wie viel Zeit bin ich bereit, dafür zu investieren? Worauf bin ich bereit zu verzichten? Und

das alles sollte man aufschreiben. Deuser: „Pläne sind dafür da, das Leben leichter zu machen.“

„Pausen machen nur Sinn, wenn vorher gearbeitet wurde.“

KLAUS-JÜRGEN DEUSER

Wie kommt man also ans Ziel? Kurz: durch Planung, Training und schließlich den Wettkampf, die Umsetzung.

Wichtig bei dem Ganzen ist das Einplanen von Erholungsphasen. „Denn nur in den Pausen stellt sich der Trainingserfolg ein“, sagt der Coach, dessen Großeltern übrigens aus Hofgeismar die Wilhelmshöhe erklimmen – schon damals zeigte sich sein leichtathletisches Talent, wie er rückblickend sagt.

Zurück zu den Pausen: Pausen müssen also unbedingt eingeplant werden. Aber: Pausen machen nur Sinn, wenn vorher gearbeitet wurde. Was gibt uns Kraft? Die Mission. „Mal ehrlich“, sagt er, „was kann schon passieren, wenn's schief geht?“ Man ist um eine Erfahrung reicher. Positiv denken. Und das geht am besten mit einem Lächeln. „Zwingen Sie sich einfach mal, eine Minute zu lächeln“, empfiehlt er. Danach könne man gar nicht negativ denken. Und schon sind wir wieder bei der Bedeutung des Spaßes. (pmk)

Zentrum Wissen 2017

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



8-teilige Vortragsreihe mit prominenten Top-Referenten
Sechster Vortragsabend zum Thema Zeitmanagement

6

Do., 28.09.2017 | 19.30–21 Uhr (Einlass 19 Uhr)

Cordula Nussbaum

Deutschlands führende Expertin für Zeitmanagement (RTL) und 14fache Buch-Autorin

Immun gegen Zeiträuber

Zeitmanagement für mehr Lebensqualität

Email-Flut. CC-Manie. Ständige Störungen. Warten auf Antwort. Aktionismus. Permanenter Prioritätenwechsel. Sinnlose Diskussionen. Die Liste der Zeiträuber in unserem Alltag wird täglich länger. Und das Bekämpfen der Zeiträuber wird für immer mehr Menschen selbst zum nervigen Zeitdieb, Kraft- und Energiefresser. Schluss damit! Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie immun gegen die häufigsten Zeitdiebe werden und sich mit gutem Gewissen um die Dinge, Menschen und Aufgaben kümmern können, die Ihnen wirklich wichtig sind. Entdecken Sie neue Ideen aus dem „kreativ-chaotischen“ Zeitmanagement um Ihre Lebensqualität spürbar zu verbessern.

„Mehr Lebensqualität trotz stressigem Alltag? Klar – denn es geht mehr, als wir immer denken!“

www.kreative-chaoten.com

Veranstaltungsort: EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Montevedistraße 2, 34131 Kassel

Preise: Einzelkarte 59,- Euro | 49,- Euro* || Doppelkarte (2 P/Abend) 79,- Euro*

Infos & Buchung bei der Veranstaltungsagentur:
SPRECHERHAUS® | +49 (0) 2561.69 565.170 | www.sprecherhaus.de

Exklusivpartner:



*Vorteilspreis als Abonnent der HNA

www.meineHNA.de

HNA Immer dabei.