

Den inneren Schweinehund überwinden

WISSENTANKEN / In der Vortragsreihe von SPRECHERHAUS zeigt Marc Gassert, wie Worten Taten folgen können, er ist einer von acht Rednern.

Augsburg/Friedberg. Wer kennt es nicht? Das Geschirrstapelte in der Spüle, die Wäschekörbe quellen über und man selbst liegt auf dem Sofa, kann sich einfach nicht dazu aufraffen, den Blick vom Fernseher zu lösen.

Im Hinterkopf erklingt diese nörgelige Stimme, die einen dazu auffordert, sich endlich mal umzusehen und sich um das Chaos zu kümmern. Doch sie ist wie immer zu leise, kann sich einfach zu mühelos abstellen lassen. Dieser innere Schweinehund, der sich dem Tatendrang und der Selbstdisziplin in den Weg stellt – und zu oft gewinnt.

Die Krux an der Sache ist jedoch, dass die Bequemlichkeit nur kurz befriedigend ist und die Unzufriedenheit über die eigene Faulheit überwiegt, oft

in Form von Unbehagen oder Missmut. Und wer ist schon gerne schlecht gelaunt?

Was würden Sie sagen, wenn Sie wüssten, dass man Disziplin lernen und trainieren kann? Dass Durchhalten und der inneren Lethargie zu widerstehen sogar sehr belohnend sein kann? Dass Selbstdisziplin auch sehr viel mit dem eigenen Selbstwertgefühl zu tun hat und umgekehrt.

Der Experte der Willenskraft ist Marc Gassert, Fachmann für das Tao der Disziplin. Auf seiner Suche nach der inneren Disziplin hat er gelernt, dass diese Haltung wie ein Muskel trainiert und gestärkt werden kann, der aber ebenso erschläft, sollte er zu wenig benutzt werden.

Der international bekannte Keynotespeaker animiert sein

Publikum, die innere Ruhe und Konzentration zu finden, denn die wahre Kraft kommt immer von Innen. Viele assoziieren mit Disziplin Härte, Drill, Zwang und Strafen. Doch Marc Gassert sagt, Schluss machen mit diesen negativen Verknüpfungen, denn Disziplin ist eine der wichtigsten Tugenden der Menschheit. Sie ist das Hauptwerkzeug zum Erreichen jeglicher Ziele, egal ob privat oder beruflich.

„Disziplin ist nicht käuflich – aber sie zahlt sich aus“

Auf der Bühne demonstriert Marc Gassert, wie körperlich anstrengende Übungen den Geist ebenso trainieren, wie drei Minuten meditatives Atmen. Mit Hilfe aus dem Publikum überwindet der Vortragsredner die Regeln der Physik und fordert seine Partner auf, Eisenstangen allein mit dem Hals und dem Geist zu verbiegen. Der Punkt des Aufgebewollens muss aktiv überwunden werden, denn nur so trainiert man seine Willenskraft und Resistenzfähigkeit.

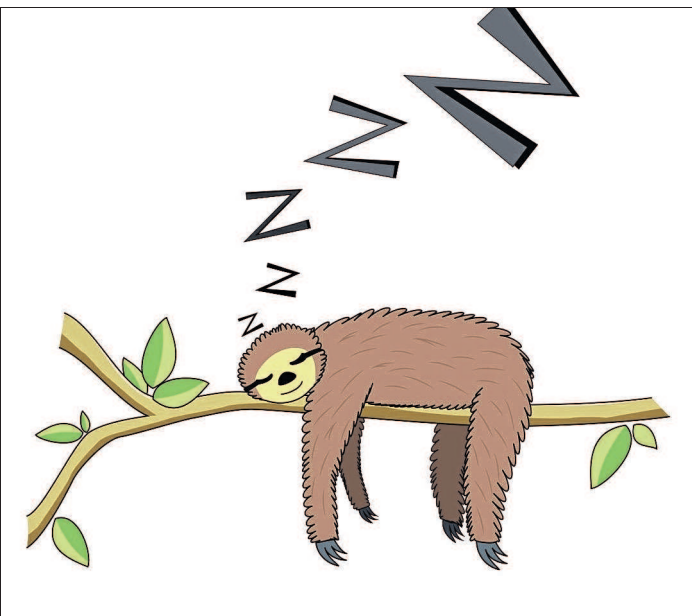
Ein nützlicher Umstand im Privatleben – siehe Haushaltschaos – oder im beruflichen Leben, denn sich bietende Chancen aktiv zu ergreifen und persönliche Ziele zu verfolgen bringt immer weiter. Da hat die Bequemlichkeit schon so gut wie verloren.

Für alle, die keine Stahlstangen zuhause haben, hat Marc Gassert noch ein paar nützliche Tipps, wie sie die Konzentration stärken und dadurch auch die Disziplin trainieren können. Doch das soll er Ihnen selbst er-



„Der blonde Shaolin“ Marc Gassert spricht über Disziplin und Willensstärke.

Foto: Sprecherhaus



Auch nicht zu vergessen ist der kleine Bruder des Schweinehundes: Das Apatier. Mit Disziplin ist auch das kein Problem. Foto: mrhighsky/123rf.de

zählen: Am 13. November tritt er im Rahm der Veranstaltung von SPRECHERHAUS auf. Die bekannte Original Vortragsreihe von SPRECHERHAUS, der Agentur der Medienhäuser, beginnt wieder ab 25. September. Auf den sogenannten „Bühnen des Wissens“ bieten erstklassige und namhafte Referenten 90-minütige Vorträge zum Ausbau der persönlichen Stärken für nahezu jede Altersgruppe an.

Diese Vortragsreihen setzen sich aus acht Wissensabenden zusammen, die im Abstand von etwa einem Monat abgehalten werden. Man braucht keinerlei Vorwissen, denn die Vorträge sind für eine bunte Hörerschaft angelegt: Egal ob Jurastudentin, Wirtschaftsboss oder Tattoostudiobesitzer, hier ist für jeden et-

was dabei. Dass Lernen nicht unbedingt etwas mit trockenem Stoff, vollgekritzelten Schulbänken und verwirrenden Tests zu tun haben muss, mag die meisten erstaunen, doch auch Persönlichkeitsstrukturen kann man ausbauen und ergänzen – wie etwa die Disziplin. Die Darbietungen der erstklassigen Experten können emotional ansprechen, aufwühlen und bieten ein oft willkommenes Wachrütteln aus dem Trott des Alltags.

Die Original Vortragsreihe für Augsburg und die Region wird nun von der Stadtzeitung Augsburg, Aichacher Zeitung und deren Partner im Medienverbund präsentiert.

Für die diesjährigen Events lädt SPRECHERHAUS in die attraktive Location Golden Am-

ber in Friedberg ein. Die Vortragsreihe WISSENTANKEN 2017/2018 wird von Professor Dr. Jens Weidner aus Hamburg mit seinem Thema „Optimismus? Realismus?“ eröffnet. Mit jeder Menge Biss und Ironie referiert der Dozent über Durchsetzungsvermögen, Schlagfertigkeit und die gesunde Menge Optimismus am Arbeitsplatz und Zuhause. Sie können die komplette Vortragsreihe als 8er-Abo für 199 Euro buchen und sind an allen Wissensabenden mit dabei oder picken sich je nach Interessenlage einzelne Themen zum Einzelpreis von 29 Euro heraus. Dies geht per Mail an info@sprecherhaus.de, oder per Telefon unter 02561/69 51 70 oder auch im Online-Ticketshop unter www.sprecherhaus.de. (ro)

WISSENTANKEN 2017/2018

STADTZEITUNG
IHR PARTNER FÜR ERFOLG

Aichacher Zeitung
Vielseitig wie unsere Heimat.

Mit Ihren Patmen für Edg

Seien Sie dabei, wenn die erfagtesten Top-Experten Deutschlands zu Gast in Friedberg sind. Die Stadtzeitung und die Aichacher Zeitung veranstalten in Zusammenarbeit mit der Veranstaltungsgagentur SPRECHERHAUS erstmals eine 8-tägige Seminarreihe für Ihren Vorsprung durch Wissen.

Veranstaltungsort: GOLDEN AMBER, Pal-Lentz 6, 8613 Friedberg
Jeweils montags von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

Preise: Einzelkarte 39,- Euro | 29,- Euro*
8er Abo 269,- Euro | 199,- Euro* *Vortragspreise für regelmäßige Kunden der Stadtzeitung und Abonnenten der Aichacher Zeitung

Infos & Buchung bei der Veranstaltungsgagentur: SPRECHERHAUS@ | +49 (0)5669 56570 | www.sprecherhaus.de

<p>25.09.2017</p> <p>Optimismus? Realismus? Die Dosis ist entscheidend</p> <p>„Nutzen Sie den Rohstoff Optimismus: hopethe best and care for the rest.“</p> <p>Prof. Dr. Jens Weidner Professor für Erziehungswissenschaften, Kriminologie und Viktimologie, Bestsellerautor</p> <p>www.prof-jensweidner.de</p>	<p>16.10.2017</p> <p>Charakterkunde Menschkenntnis erzeugt Menschenkenner</p> <p>„Der Köder muss der Fisch schmecken und nicht dem Ager!“</p> <p>Geon Jör Experte für das Menschliche und für ergebnisorientierte Kommunikation</p> <p>www.menschle.com</p>	<p>13.11.2017</p> <p>Disziplin! Nicht das Anfeigen wird belohnt, sondern das Durchhalten</p> <p>„Disziplin ist nicht käuflich – aber sie zahlt sich aus.“</p> <p>Mac Gassert Der Blonde Shaolin</p> <p>www.macgassert.de</p>	<p>04.12.2017</p> <p>Visionen und Werte leben Gemeinsam Ziele erreichen</p> <p>„Visionen und Werte sind das Fundament für Ihre Zukunft!“</p> <p>Dipl.-Kfm. Edgar Witt Olympiadallgerweimer, Inspirations- und Motivationscoach, Mentacocher, Schätthetik Olympiamannschaft 2012</p> <p>www.edg-witt.de</p>
<p>19.02.2018</p> <p>Klarheit Wissen was zählt – und darüber reden</p> <p>„Klar zu sein ist einfach – klar zu sein ein Alleinstellungsmerkmal.“</p> <p>René Borbonus Rhebrilspezialist; Dieler Iler Überzeugung Kräftschentk.</p> <p>www.rene-borbonus.de</p>	<p>19.03.2018</p> <p>Ohne Worte? Geheimnisse der nonverbalen Kommunikation</p> <p>„Sehen Sie was Ihnen bislang verborgen geliebt ist“</p> <p>Thost Haverer Internationaler Bestsellerautor, Mentalkünstler, Experte für nonverbale Kommunikation.</p> <p>www.thosthaverer.com</p>	<p>16.04.2018</p> <p>Bewußtseinsfrei Wer sind die Superstars des Lebens?</p> <p>„Du bist die Summe der Menschen, mit denen Du Dich umgibst“</p> <p>Tobias Beck Internationaler Spieler, Hochschuldozent, Berater</p> <p>www.tobias-beck.com</p>	<p>14.05.2018</p> <p>Verblüff mich, präsentier Dich! Hinterlas Spuren</p> <p>„Die Zunge ist die einzige Waffe, die durch ständigen Gebrauch immer spitze wird.“</p> <p>Max Magerhofer Wortwitzfisch, Schätthainer für Erwachsenenbildung, Inhaber einer Werbeagentur, Schauspieler, Business-Comedian</p> <p>www.maxmagerhofer.at</p>