



Der letzte Termin in diesem Jahr

Empathie
Fundament haltbarer Beziehungen
Masha Amoudadashi
Donnerstag, 21. November

Die Veranstaltungen des „Zentrum Wissen“ finden statt:
Ort: EAM GmbH&Co. KG Montevertstraße 2, Kassel
Uhrzeit: 19.30 bis 21 Uhr
Einlass: 19 Uhr
Weitere Informationen:
www.sprecherhaus.de



Vorfreude: Redner Slatco Sterzenbach (rechts) freut sich auf den Abend und seinen Vortrag. Sebastian Gerhold (HNA) und Nadin Buschhaus (Sprecherhaus) freuen sich schon auf das kommende Jahr, in dem die Veranstaltungsreihe Zentrum Wissen fortgesetzt wird. Sie kündigten auch für 2020 wieder hochkarätige Referenten zu spannenden Themen an.

FOTOS: PEER BERGHOLTER



Dynamisch, humorvoll und überzeugend: Für Motivationscoach Slatco Sterzenbach ist die beste Burnout-Prophylaxe die Maximierung der Lebenskraft. Dafür müsse man zunächst mit sich und dem was man tut ins Reine kommen, sich von negativen Glaubenssätzen oder Konditionierungen befreien.



Stammgast: Susanna-Hille Dittmar hat ein Abo auf die Reihe Zentrum Wissen. „Es hat mir auch heute wieder sehr gut gefallen. Diese Veranstaltungen sind für mich die kleinen Glücksmomente und Auszeiten vom Alltag, die ich mir gönne. Ich erhalte hier immer viele Anregungen und versuche, diese auch umzusetzen, was aber nicht so leicht ist. Auch im kommenden Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei.“



Die passende Lektüre: Die Bücher der jeweiligen Referenten haben Sonja Otto (links) und Franziska Zeuch von der Bad Wildunger Buchhandlung Buchland im Angebot. Natürlich finden sich dort auch die Bestseller von Slatco Sterzenbach.



Von Freunden empfohlen: Thomas Geier ist erstmals bei der Veranstaltungsreihe Zentrum Wissen. „Ich bin gespannt auf den Vortrag. Denn irgendwann kommt man an den Punkt, an dem man zurückblickt und schaut, wie es bisher gelaufen ist und was man künftig vielleicht ändern kann. Ich erhoffe mir einige Strategien zur Umsetzung, denn das ist immer am schwersten.“



Premiere: „Wir sind heute zum ersten Mal bei Zentrum Wissen – endlich, denn obwohl immer tolle Redner zu Gast sind, haben wir es noch nicht geschafft. Slatco Sterzenbach kennen wir aus seinen Büchern und Podcasts. Wir sind offen und gespannt, was er heute zum Thema Lebenskraft mitzuteilen hat“, freuen sich Kirsten und Frank Lindenberg auf den Vortrag.

Liebe zuerst dich selbst

Zentrum Wissen: Slatco Sterzenbach zeigt, wie man einem Burnout vorbeugt

VON PEER BERGHOLTER

Nachdem der Beifall des begeisterten Publikums allmählich abebbte, musste man das Gehörte erst einmal verarbeiten. Soeben hatte Slatco Sterzenbach im Rahmen der Veranstaltungsreihe Zentrum Wissen Wege aufgezeigt, dem Burnout, einer um sich greifenden Zivilisationskrankheit, vorzubeugen. Seine Aussagen klangen ebenso plausibel wie simpel: „Wenn der Job, auf den wir gut ein Drittel unserer Zeit verwenden, weder Spaß macht noch Erfüllung bringt, sollte man sich nicht wundern, wenn man irgendwann ausgebrannt ist.“

Logisch, doch wenn es nicht nur der Job ist, der einen am Ende des Tages unerfüllt zurücklässt? Dann kommen unsere Glaubenssätze ins Spiel. Wir seien Gefangene unserer Glaubenssätze, durch Konditionierung oder Erziehung etablierte Filter im Alltag, die unsere Realität schaffen, uns aber zugleich limitieren. Also führen wir ein Leben im Automatikmodus, denken und handeln, wie es von uns erwartet wird, um nicht anzuecken. Aber: „Wenn dich alle mögen, machst du etwas falsch“, so der Motivationstrainer. Es gelte also, diese Limitierungen aufzulösen.

Klar, aber wie? Der „Mental-Trasformer“, der lieber die Ursachen als die Symp-

tome behandelt, setzt dem Burnout die Lebenskraft entgegen. Dafür hat er ein vierdimensionales Erklärungsmodell entwickelt: Die physische Dimension umfasst Gesundheit, Fitness und Entspannung, die mentale Dimension schließt Sinn, Geist und Beruf ein, in der emotionalen Dimension sind Freunde, Familie und Partner zusammengefasst, in der materiellen Dimension Wohltätigkeit, Konsum und Freizeit.

Diese vier Ebenen müsse man in Balance halten, damit es uns körperlich und geistig gut gehe.

„Nur wenn du der Gestalter deines Tages bist, wirst du auch der Gestalter deines Lebens sein.“

Slatco Sterzenbach

Um dieses Gleichgewicht zu wahren, gab Sterzenbach seinem Publikum je fünf physische und psychische Erfolgsfaktoren an die Hand. Um körperlich fit zu bleiben, solle man sich bewegen, genügend schlafen, viel Wasser trinken und sich gesund ernähren. Ferner solle man sich regelmäßig einen „Energie-Engel“ gönnen, also das tun, was das Energie-Reservoir wieder auffüllt. Das kann ein Powernap sein, ebenso wie etwas Zeit mit der Familie zu verbringen. Dass der 17-fache Ironman dabei den

Schwerpunkt auf Bewegung und Ernährung legte, wobei er sehr anschaulich für vegetarische und vegane Ernährung warb, war nicht weiter verwunderlich. Schon eher verblüffte er mit seinen Ausführungen zur psychischen Ebene, die unter dem Motto „you go first“ standen: Liebe zuerst dich selbst und liebe was du tust, rät Sterzenbach. Kümmere dich um deine Beziehung und meditiere jeden Tag wenigstens für ein paar Minuten. Das helfe dabei, sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren und Achtsamkeit zu lernen. Nur so könne man das Leben im Automatikmodus verlassen.

Und zu guter Letzt solle man dankbar sein. Dankbarkeit sei eines der stärksten Gefühle und wer dankbar ist, könne nicht gleichzeitig sauer oder gestresst sein. In Zeiten, in denen vieles als selbstverständlich gilt, komme die Dankbarkeit oft zu kurz.

Ohnehin liege das Wahre der Balance in den kleinen, alltäglichen Dingen, weshalb der Bestsellerautor feststellte: „Nur wenn du der Gestalter deines Tages bist, wirst du auch der Gestalter deines Lebens sein.“ Sein Publikum erinnerte er in diesem Zusammenhang daran, dass viele Leute mehr in ihr Auto als in sich selbst investierten. Warum? Weil noch nicht jeder für sich die zentrale Frage beantwortet habe: Was bist du dir selbst wert?

Zentrum Wissen 2019

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



Do., 21.11.2019 | Mahsa Amoudadashi | Empathie

Empathie

Fundament haltbarer Beziehungen

Erfolg hat, wer die Erwartungen seiner Mitmenschen übertrifft. Empathie ist die Basis, ist der Weg dorthin. Mahsa Amoudadashis Perspektivenwechsel bietet die Chance, mehr als nur den eigenen Blickwinkel zu erleben. Die als „Herzlichkeitsbeauftragte“ bekannt gewordene Referentin beantwortet, was es bedeutet, sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen und emphatisch zu sein. Sie hält ein Plädoyer für mehr Verantwortung, Vertrauen, Dankbarkeit, Transparenz und Fehlerkultur. Wie aus dieser Wertschätzung und den Freiräumen das Fundament für eine neue Qualität Ihrer Beziehungen entsteht, werden Sie in diesem Vortrag erleben. Empathie ist Fundament haltbarer Beziehungen, lässt einen kostbaren Blick auf sich und sein Umfeld gewinnen, nährt Motivation, entfacht Begeisterung und schafft Unternehmenswerte.

„Empathische Menschen sind anderen einen Schritt voraus!“



Ein gut gemeinter Rat zum Abschluss

Veranstaltungsort:

EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Montevertstraße 2, 34131 Kassel
Von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

Preise: Einzelkarte 49,- Euro * | 59,- Euro *Vorteilpreis für Abonnenten der HNA.

Exklusivpartner:



Infos und Buchung bei der Veranstaltungsgentur:

SPRECHERHAUS® | +49 (0) 2561 97 82 888 | info@sprecherhaus.de | www.sprecherhaus-shop.de

HNA Immer dabei.

www.meineHNA.de