



Mit Freude Gastgeber:in sein

Resilienz & Widerstandskraft



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Master of Cognitive Neuroscience (aon)

Keynote Speaker ★ Autorin & Bloggerin
Management Consultant ★ High Performance Coach
Auditorin ★ Assessorin
Begeisterte Extrem-Taucherin



Trainer of the Year 2006 sowie jährlich von 2010 bis 2022
Excellence Award 2008 ★ Best of the Best 2009
Gewinnerin Speaker Slam 2020



Resilience & Hardiness



In Fröhlichkeit den Menschen dienen



Lächelstress & Freundlichkeitsdruck





Menschen mögen inkl. mir



Gut drauf sein

A scenic photograph of a lighthouse on a wooden pier at sunset. The lighthouse is white with red horizontal stripes and a red top. The pier is made of wooden posts and extends into the water. The sky is a mix of blue, orange, and yellow, with a large rainbow arching over the scene. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The water is calm and reflects the sky and the pier.

Corporate Happiness-Beauftragte




Upstalsboom
HOTELS UND FERIEWOHNUNGEN



Gewiss ist die Ungewissheit

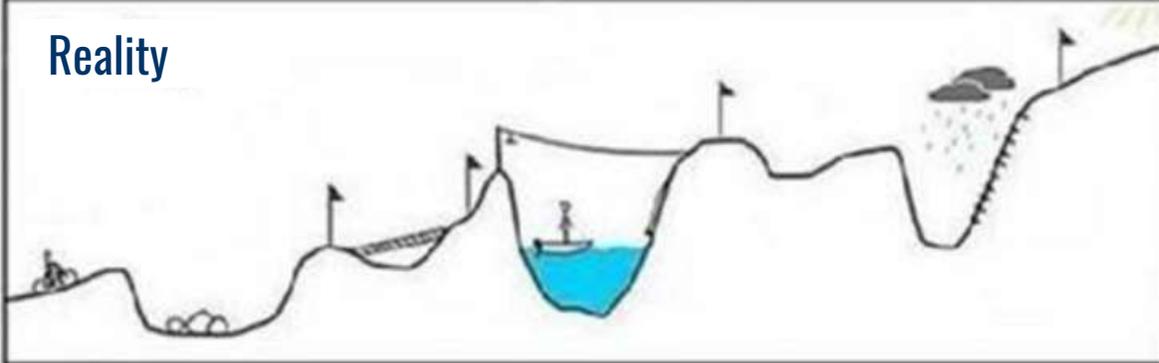




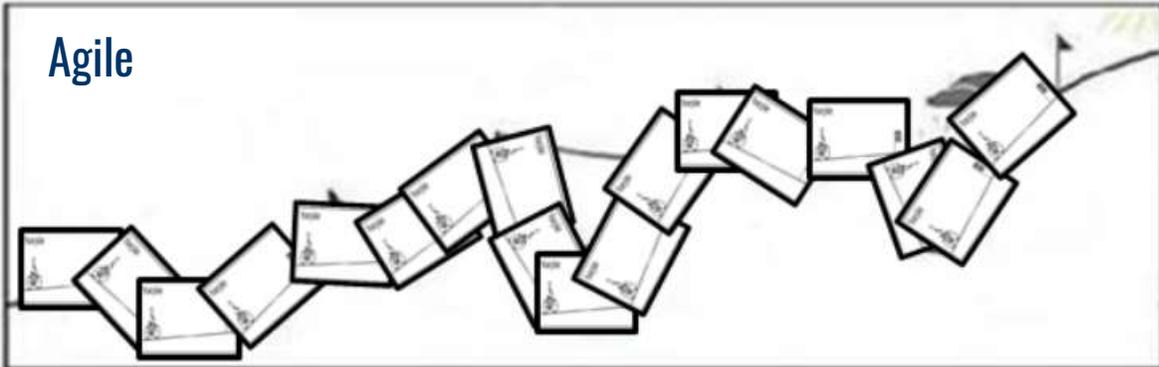
Your Plan



Reality



Agile



Agilität & Anpassungsfähigkeit

Wer klug ist,
ändert mit den Umständen
seinen **★** Plan.
Conrad Celtis

Quelle: Twitter by Sami Söderblom



(Trotzdem) Gut drauf sein



Bürger:innen-Orientierung



als Spiegelbild der Mitarbeiter:innen-Führung



Führen mit Vertrauen



Vertrauensprobe Krise



Self-Leadership

als Voraussetzung für Leadership
um Self-Leadership bei anderen zu fördern



Selbstwirksamkeit stärken



Flugsicherheits-Prinzip



merk-würdig





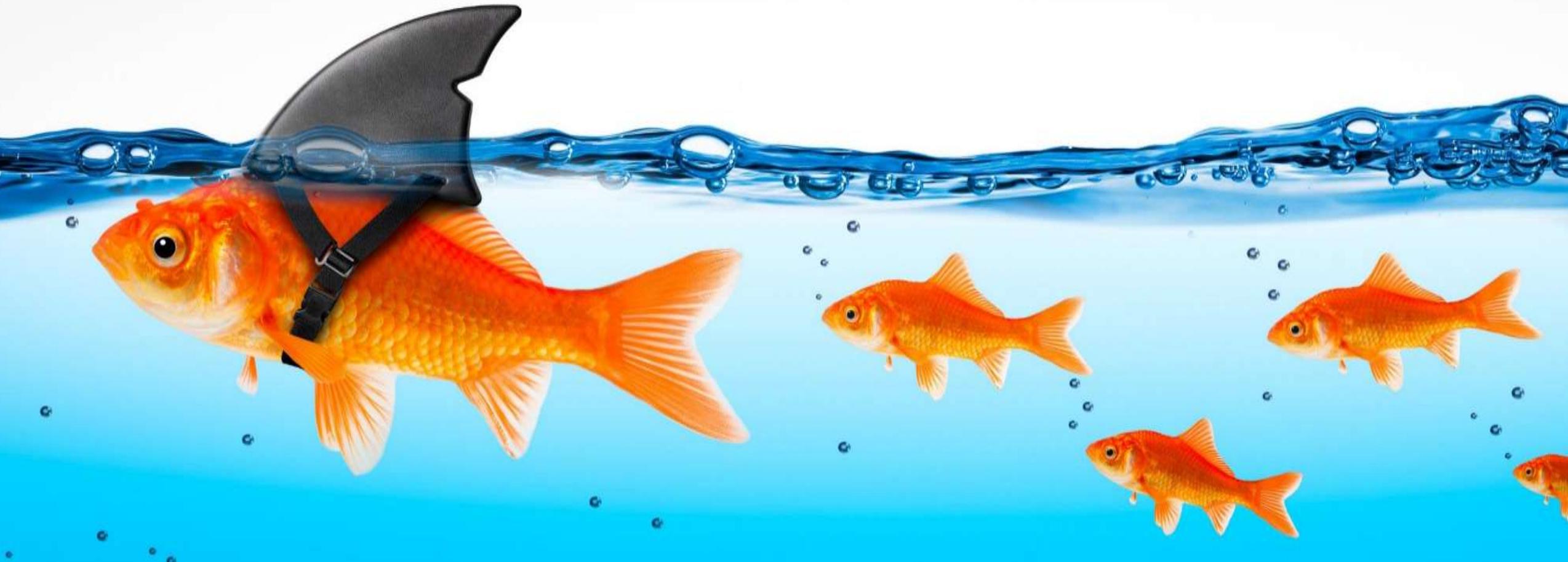
Einprägsames ist prägend



Don't Panic



Entkatastrophisieren





Lachen = Stressventil



Erfolgs-Trio

1. Realistische Einschätzung
2. Heiter-souveräne Gelassenheit
3. Zuversicht & (Selbst-)Vertrauen





**Auf das Beste hoffen
Auf das Schlimmste gefasst sein
Und es nehmen, wie es kommt
Aus Schweden**





Zukunft braucht Zuversicht.



Pimp my Brain

A photograph of two divers underwater, silhouetted against a bright light source from above. The water is a deep blue, and the light creates a shimmering effect. The divers are positioned in the center-right of the frame, with one slightly above and to the right of the other. They appear to be in a relaxed, floating position. The background shows some dark, rocky structures on the left side.

In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken





Monika Herbstrith-Lappe

Aufblühen statt Ausglühen



Raus aus dem Stress & rein in den Flow

GEHIRN-WISSEN KOMPAKT



Beglückende Schaffenskraft vs. Workaholism

*leistungsstark
& lebensfroh*

Hochwirksame Impulse
für nachhaltigen Erfolg,
heiter-souveräne Leichtigkeit
und empathische Lebensfreude

50 tools
zur konkreten
Anwendung

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe

**3. aktualisierte und
erweiterte Auflage**

semantische & mentale Gesundheit



Mentale Stresskompetenz



I can't
do it



Wirkliches PROblem
=
Größe minus Zutrauen

Flow = Meisterschaft der Leichtigkeit



*Ein ruhiges Meer machte keine erfahrenen Seeleute
aus Afrika*

A woman with long dark hair, wearing a purple tank top and dark pants, is rappelling down a brown rock overhang. She is suspended by a rope and has a green and yellow gear bag attached to her harness. The background shows a vast mountain range under a clear blue sky, with a body of water visible in the distance. The overall scene is one of adventure and outdoor recreation.

Aufblühen durch Freude am Schaffen



A photograph of a water polo player in a red cap reaching for a ball in a pool, viewed through a goal net. The ball is white with red and green panels. The player's arm is extended upwards, and water splashes around the ball. The background shows other players in the pool.

Ball-im-Tor-Erlebnisse



A white egret stands elegantly on a curved piece of weathered driftwood that protrudes from a calm body of water. The water is a muted, greyish-brown color, reflecting the sky and the bird. In the foreground, several other pieces of driftwood are scattered across the water's surface, some partially submerged. The background is a vast, open expanse of water meeting a pale, overcast sky at the horizon. The overall mood is serene and contemplative.

Selbst-Vertrauen als zentrale Säule der Über-Lebens-Fähigkeit



Sprungbrett in die freudensreiche Zukunft





Monika Herbstrith-Lappe

Tiefgründige Erfahrungsschätze



Wenn es Wirklichkeitssinn gibt, muss es auch Möglichkeitssinn geben.

Robert Musil



**Zukunft braucht Zuversicht.
Lust auf das Meer der Möglichkeiten?**



Zukunft heiter denken.



Inmitten von Schwierigkeiten liegen günstige Gelegenheiten.

Albert Einstein



Chancen-Intelligenz

Schaffen wir uns mögliche Wirklichkeiten
& nutzen wir unsere wirklichen Möglichkeiten!



Zukunft braucht UNSERE Zuversicht.



Erfüllung & Erfolg





Ich wünsche Ihnen

**Erfüllung & Erfolg
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
in allen Lebensbereichen**

Monika Herbstrith-Lappe



Zukunft braucht Zuversicht. Lust auf das Meer der Möglichkeiten?

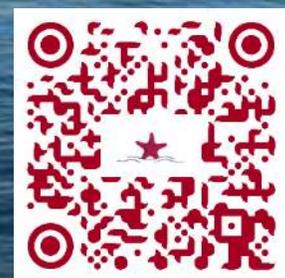


www.VortragMotivationHumor.com



www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

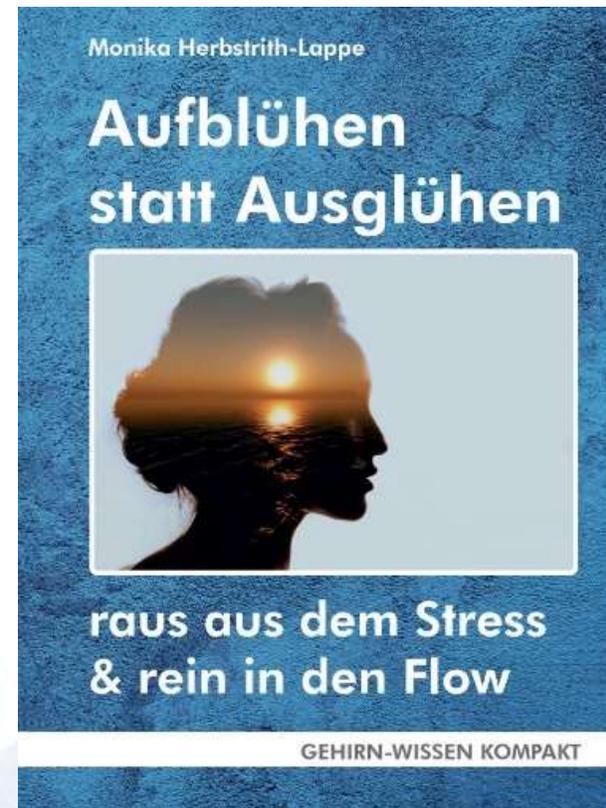
www.MoeglichkeitsMeer.com





(Selbst-)Coaching-Methoden Erfüllung & Erfolg in allen Lebensbereichen

Zu beziehen über
wirkung@impuls.at





Immer-wieder-Eintauch-Bücher

vom Autor:innen-Paar **Monika Herbstrith-Lappe** und **Manfred Lappe**

Inspirierende Gedanken mit Tiefgang:

Erschließen Sie sich ermöglichende Perspektiven,
 bestärkende Erkenntnisse & hochwirksame Tools für

**nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
 in heiter-souveräner Leichtigkeit**

Glück & Zufriedenheit
 Spaß & Freude
 Humor & Leichtigkeit
 Erfüllung & Erfolg
 in allen Lebensbereichen



„leistungsstark & lebensfroh“
 Der Klassiker bereits in der 3. Auflage
 für nachhaltig-gesunde High Performance
 in allen Lebensbereichen
 mit auch vielen Aspekten für Gestalter:innen,
 Leader & Manager:innen von TEAMS & Organisationen



„leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“
 Die konzentrierte Variante mit Fokus
 auf die persönliche – private & berufliche – Lebens-FÜHRUNG



Inhaltsverzeichnis
 & Leseproben auf
MonikaHerbstrith-Lappe.com

„Tauchen im Ozean des Lebens“
 Das persönlichste Lebens-Buch
 mit inspirierenden (Tauch-)Geschichten & lustigen Episoden,
 erhellenden Anekdoten & tiefgründigen Witzen
 für beglückende Leichtigkeit & bestärkenden Auftrieb
 im „trockenen“ – privaten & beruflichen – Alltag



3. erweiterte Auflage, Juli 2016

Inkl. Toolbox mit
50 einfachen, effektiven
Methoden zur konkreten
Umsetzung im
beruflichen & privaten Alltag

Das Meistern kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Ungewissheit und eine Vielfalt unterschiedlicher Anforderungen ist wichtiger denn je. Daher haben wir noch mehr Prinzipien und Methoden zur Pflege der Glücksfähigkeit, Stärkung des emotionalen Immunsystems, Wahrung einer gesunden Distanz, Förderung der Stressresistenz, zum Vorbeugen von Burnout und zur effektiven Regeneration aufgenommen.



Gesunde und nachhaltige High Performance heißt für uns:
*„Das Leben beglückend gestalten
privat & beruflich:
Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“*



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com
finden Sie das Inhaltsverzeichnis
sowie das 1. Kapitel

„Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit“

als Leseprobe aus dem
333 Seiten
umfassenden
Buch zum Schmökern & Nachschlagen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Trainerin beim „Hernstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe
Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.



www.impuls.at

ISBN 978-3-200-04509-5
EUR 24,95

inkl. 10 % MWSt.
exkl. Porto

leistungsstark & lebensfroh

Alle Trendforscher sind sich einig: Unser Umfeld wird noch schneller und dynamischer. Wie mit der zunehmenden Geschwindigkeit klug umgehen? Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Leistungsqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht halten?

Mehr vom Gleichen kann nicht die Lösung sein. Weit offen stehen Fallen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hingerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

hochwirksame Impulse
mit
nachhaltiger Wirkung
für
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen

leistungsstark
& lebensfroh

Hochwirksame Impulse
für nachhaltigen Erfolg,
heiter-souveräne Leichtigkeit
und empathische Lebensfreude

50 tools
zur konkreten
Anwendung

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe

3. aktualisierte und
erweiterte Auflage

Inhaltsverzeichnis

Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

Arbeitswelt im Umbruch
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation
Zeitalter der vernetzten Individualisten
Kluges Hirnmanagement
Unser lernfreudiges Hirn
High Performance im Post-Fordismus
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!
Beruf oder Liebhaberei?
Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen

Mein Leben beglückend gestalten - privat & beruflich

Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone
Beherzt Ent-Scheidungen treffen
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?
Währungseinheit Lebensglück
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen

Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen

Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen
Das Feuer weiter reichen
Raus aus der Stressfalle
Den Alltag stressfreier gestalten
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken
Mit Resilienz Krisen meistern
Burnout proaktiv entgegensteuern
 Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker
 12 Phasen von Burnout
 Warnsignale, die auf Burnout hinweisen
 Die männliche und weibliche Seite von Burnout
 Burnout vorbeugen
 Vorbeuge-Tipps gegen Burnout
 Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg
7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Unternehmens-Führung

Führungs-Qualität
Führungsarbeit als Dienst-Leistung
DompteurIn oder VoyeurIn? Regie führen auf beruflichen Bühne
Führungsteam: Gemeinsam zum Erfolg beitragen
Von der Fach- zur Führungsexpertise
Unternehmens-Leitbild

MitarbeiterInnengespräche
 Ziele von MitarbeiterInnengesprächen
 Umsetzung konkreter Veränderungen durch die Ergebnisse
 Erhöhung der Aussagekraft durch ehrliche Antworten
 Wer sollte die Gespräche durchführen?
 Wodurch kann man die Akzeptanz bei den MitarbeiterInnen erhöhen?

MitarbeiterInnen-Zufriedenheit
Neue Führungskräfte
 Wichtigkeit von Kompetenzen
 Tipps und Überlegungen für den Karriereweg von Nachwuchs-Führungskräften
Wirkungsvolle Trainings für Nachwuchs-Führungskräfte

Teamarbeit

Erfolg durch Teamarbeit
Managing Diversity
Matrix Teams

Interne Dienst-LeisterInnen

Stabstellen als interne Dienst-Leister
Sicherheitsbeauftragte

Markt und KundInnen

Smart ► wendig ► nachhaltig erfolgreich
Marktorientiertes Denken - KundInnenorientiertes Handeln
KundInnen-Dienst
Unverschämt erfolgreich: Leistungen vermarkten
Kommunikation mit KundInnen - selbst-bewusst telefonieren

Kommunikation

Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
Wirkungsvoll kommunizieren
Schriftlichkeit als Denkhilfe
Andere sind wirklich anders
Verhandlungstechnik
Konsensentscheidungen im Team
Entschärfen von Killerphrasen
12 goldene Kommunikations-Tipps
10 Tipps für professionelle Mail-Kommunikation

Integrierte Managementsysteme

Qualitäts-Management

Qualität messbar machen
Prozessorientiertes Qualitätsmanagement - Smart und pffiffig
Impulse zur ständigen Verbesserung
Kontinuierlicher Verbesserungsprozess

Change Management

Gemeinsam zukünftige Erfolge gestalten
Stabilisierungsphase:
Nachhaltig erfolgreich - Wachstum unter Kontrolle
Generationswechsel
Wege aus der Krise

Wertschätzendes Miteinander von Frauen und Männern

Die Unterschiedlichkeit von Männer und Frauen als unternehmensweites Gestaltungsprinzip
Gender Mainstreaming
Familienfreundlichkeit und Ergebnisorientierung: Ein Widerspruch?
Tipps für berufstätige Eltern

Persönliche Weiter-Entwicklung

Souveränität gewinnen durch Social Skills
Business - lustvoll - leben
Strategisches Selbst-Management
Lust auf Erfolg
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
Ich und Er? Mein Körper?
Coaching
Training
Motivationstraining
Speaking statt Training?
Storytelling

50-teilige
toolbox
zur konkreten
Anwendung

Toolbox:
Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude

Monika Herbrist-Lappe im Interview

Serviceteil
Glossar
Stichwortverzeichnis
Literaturverzeichnis

Kapitel, die zusätzlich zu „leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“ nur in diesem Buch enthalten sind

Inkl. Toolbox mit
50 einfachen, effektiven
Methoden zur konkreten
Umsetzung im
beruflichen & privaten Alltag

Mit Fokus auf die persönliche
private & berufliche Lebens-FÜHRUNG

★
„Wir werden geboren, wir werden sterben.
Manche leben dazwischen.“

★
Unser Leben will freudvoll gestaltet werden in allen privaten & beruflichen Bereichen. Der Begriff „Work-Life-Balance“ ist Teil des PROblems, für dessen Lösung es sich aus gibt: Arbeitszeit – egal ob erwerbstätig oder unbezahlt im Privatbereich – ist ein erheblicher Anteil unserer individuellen Lebenszeit. Holen Sie sich inspirierende Gedanken und praxistaugliche Tipps für Ihre persönliche Life-in-Balance:

„Das Leben beglückend gestalten – privat & beruflich:
Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com

finden Sie das Inhaltsverzeichnis sowie das Kapitel

„Work-Life-Balance?“
Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!“

als Leseprobe aus dem
155 Seiten
umfassenden
Buch zum Schmökern & Nachschlagen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung

leistungsstark
& lebensfroh
mein Leben gestalten



50 tools
für
Glück & Zufriedenheit
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe



leistungsstark & lebensfroh
mein Leben gestalten

Der Klassiker „Leistungsstark & lebensfroh“ liegt jetzt auch mit dem besonderen Fokus auf die persönliche Lebensführung vor.

Unser Umfeld wird immer schneller und dynamischer. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Lebensqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht erhalten? Weit offen stehen Fragen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hingerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

hochwirksame Impulse
mit
nachhaltiger Wirkung
für
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen



IMPULS & WIRKUNG
Herbstrith Management Consulting GmbH
www.impuls.at

ISBN 978-3-200-04954-3
EUR 19,80

inkl. 10 % MWSt.
exkl. Porto



Inhaltsverzeichnis

Mein Leben beglückend gestalten

- Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone
- Beherzt Entscheidungen treffen
- Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?
- Währungseinheit Lebensglück
- Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen
- Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen
- Beglückend-befreiendes solo-Agieren statt stressend-beengendem sozio-Reagieren

Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

- Arbeitswelt im Umbruch
- „Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation
- Kluges Himmanagement
- Unser lernfreudiges Hirn
- Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!
- Tipps für berufstätige Eltern
- Beruf oder Liebhaber?
- Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen

Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen

- Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen
- Das Feuer weiter reichen
- Raus aus der Stressfalle
- Den Alltag stressfreier gestalten
- Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken
- Mit Resilienz Krisen meistern
- Burnout proaktiv entgegensteuern
 - Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker
 - 12 Phasen von Burnout
 - Warnsignale, die auf Burnout hinweisen
 - Die männliche und weibliche Seite von Burnout
 - Burnout vorbeugen
 - Vorbeuge-Tipps gegen Burnout
 - Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg

7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Kommunikation

- Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
- Wirkungsvoll kommunizieren
- Schriftlichkeit als Denkhilfe
- Andere sind wirklich anders
- Verhandlungstechnik
- Entschärfen von Killerphrasen
- 12 goldene Kommunikations-Tipps

Persönliche Weiter-Entwicklung

- Lust auf Erfolg
- Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
- Ich und Er? Mein Körper?
- Coaching

Toolbox:
Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude

Serviceteil

- Glossar
- Stichwortverzeichnis
- Literaturverzeichnis

Kapitel, das zusätzlich zu „leistungsstark & lebensfroh“ nur in diesem Buch enthalten ist



**Erschließen Sie sich die neurowissenschaftlichen Grundlagen
für die gesundheitsfördernde & leistungsstärkende Wirkung
von Flow**

**Flow
= gesunde Dosis
von Stress**

- ★ Wenn Aufgaben zu unseren Begabungen passen und wir diese in Hingabe erfüllen, dann versinken wir im beglückenden Flow.
- ★ Im Meistern von Herausforderungen blühen wir auf.
- ★ Aus der Kraftquelle Sinn schöpfen wir unsere Schaffenskraft.
- ★ Im IKIGAI finden wir unseren Platz im Leben.
- ★ Das Kohärenzgefühl fördert unsere Gesundheit.
- ★ All das immunisiert uns gegen Stress & Ausglühen.



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com
finden Sie das Inhaltsverzeichnis
sowie das 1. Kapitel

„Im Flow Erfüllung finden“

als Leseprobe aus dem
168 Seiten
umfassenden
Buch für kompaktes Hirnwissen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung



Monika Herbstrith-Lappe

Bei weniger Einsatz mehr bewirken – und das in beglückender Weise: Wie kann das gelingen? In diesem Buch werden Synergien verschiedener Lösungsansätze rund um das Flow-Erleben für gesunde Schaffenskraft aufgezeigt und mit neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft. Diese wirkmächtige Kombination unterschiedlicher Prinzipien und Methoden wird als Potential zur Förderung der Gesundheit, Leistungsstärke und Lebensfreude erörtert und krankmachendem Stress gegenübergestellt.

„Zukunft braucht Zuversicht“ - davon ist Monika Herbstrith-Lappe überzeugt. Sie hat sich schon in ihrem Mathematik- und Physik-Doppelstudium an den Verbindungsstellen zwischen Naturwissenschaft, Philosophie und Psychologie vertieft. Seit 39 Jahren hat sie zigtausende Menschen inspiriert und ermutigt in Selbstwirksamkeit ihre private und berufliche Lebenszeit erfüllend zu gestalten. Jetzt ist sie nach vielfältigen psychologischen Ausbildungen und dem Studium der Neurowissenschaft mehrfach als Keynote Speakerin, Top-Trainerin und Autorin ausgezeichnet. Nutzen Sie dieses Buch als Prävention gegen krankmachenden Stress sowie zur Förderung Ihrer Leistungsstärke und Ihres Lebensglücks.

eBook: ISBN 978-3-947104-99-4

Dieses Buch: ISBN 978-3-947104-98-7



Buch: € 9,90
eBook: € 7,90
inkl. 10 % MWSt. exkl. Porto



FQL Publishing

www.gehirn-wissen.de/kompakt

Monika Herbstrith-Lappe

Aufblühen statt Ausglühen



raus aus dem Stress
& rein in den Flow

GEHIRN-WISSEN KOMPAKT



Inhaltsverzeichnis

1.	Krankmachender Stress versus beglückendes Schaffen im Flow: der für die Gesundheit entscheidende Unterschied	11	4.	Flow als Energiequelle im beruflichen und privaten Alltag erschließen und nutzen	95
1.1	Die zunehmende Veränderungsdynamik in der Welt der Umbrüche als Stressfaktor	11	4.1	Flow zur Förderung des Wohlbefindens	95
1.2	Krankmachender Workaholismus versus nachhaltig-gesunde Leistungsstärke	14	4.2	Flow zur Steigerung der Leistung	96
1.3	Stressbedingte Krankheiten als gesellschaftliches Thema	19	4.3	Flow zur Förderung der Gesundheit	99
1.4	(Self-)Leadership und Eigenverantwortung in Zeiten von New Work	21	4.4	Flow bei sich und anderen ermöglichen und fördern	104
2.	Im Flow Erfüllung finden.	23	4.5	Flow-Killer erkennen und entkräften	107
2.1	Das Flow-Konzept von Csikszentmihályi	23	4.6	Vom Stress in den Flow umschalten	111
2.2	Aufblühen im Rahmen der Positiven Psychologie von Seligmann	43	4.7	Flow als Nährboden für Selbstwirksamkeit und Agilität	115
2.3	Der Lebenssinn in der japanischen Ikigai-Philosophie	54	4.8	Flow als Kreativitäts- und Innovations-Verstärker	116
2.4	Die Kraftquelle Sinn in der Logotherapie von Frankl	59	5.	(Selbst-)Coaching-Methoden für mehr Lebensfreude	121
2.5	Salutogenese mittels Kohärenzsinn von Antonovsky	65	6.	Conclusio: In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken	129
3.	Flow und Stress aus neurobiologischer Sicht	71	7.	Epilog: Im Flow Erfüllung finden	133
3.1	Neuronale Korrelate und Wirkungsprinzipien von Flow-Phänomenen	71	I.	Abbildungsverzeichnis	138
3.2	Stress aus neurobiologischer Sicht	84	II.	Abkürzungsverzeichnis	142
			III.	Literaturverzeichnis	145
			IV.	Fußnotenverzeichnis	161



**Nutzen Sie den Perspektivenwechsel des Tauchens,
um so noch mehr souveräne Gelassenheit und
freudvolle Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen!**



*„Du kannst dein Leben nicht verlängern,
und du kannst es auch nicht verbreitern,
aber du kannst es vertiefen.“*

Das Meer als Möglichkeitenraum



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne auch mit persönlicher Widmung



Unter **MonikaHerbstrith-Lappe.com** finden Sie

„Lernfreude wecken“

als Leseprobe aus dem 220 Seiten
umfassenden Buch zum Schmökern,
Verweilen & Vertiefen,
Schmunzeln & Genießen,



**Viel Spaß & Freude beim
lustvoll-erkenntnisreichen Eintauchen
in unser Gedanken-Meer**

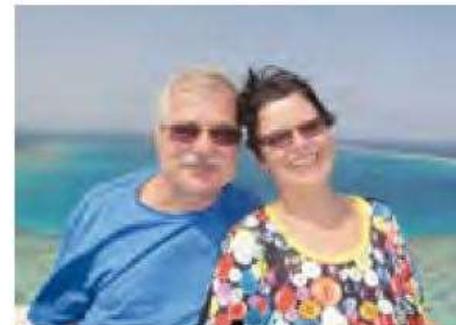
Mit 300 Fotos,
15 künstlerischen
Illustrationen
sowie zahlreichen
Sprüchen & Zitaten



Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze
für den privaten
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit über 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert. Von der Trainingsorganisation IIR wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Trainerin beim „Hemstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe

Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung und selbständiger Unternehmensberater, davor Vorstandsvorsitzender einer Wertpapierhandelsbank und Senior Consultant bei einem renommierten internationalen Beratungsunternehmen, ist gefragter Finanzexperte und Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.

Gemeinsam sind sie AutorInnen des Buches „leistungstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“, das bereits in der 2. Auflage vorliegt.



ISBN 978-3-200-04175-2 inkl. 10 % MWSt.
EUR 19,80 exkl. Porto

Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze für den
privaten & beruflichen Alltag

Zu wissen, mit wem man wo sein möchte, bedeutet Lebensglück. Für Monika und Manfred ist dies ganz klar: beide lieben es, in tropischen Meeren an Riffen mit fröhlich-bunter, üppiger Artenvielfalt zu tauchen. Sie genießen es, wohltariert, schwerelos schwebend mit ruhigem Atem die Freiheit der Dimensionen auszukosten. Monika hat 1988 im Roten Meer bei Ras-Mohammed an der Südspitze der Halbinsel Sinai in Ägypten ihre ersten Tauchgänge absolviert. Manfred hat 1996 in Kenia erste Taucherfahrungen gesammelt. 2006 sind sie über die Gemeinsamkeit der Tauchbegeisterung ins Gespräch gekommen. Mittlerweile ein privates und berufliches Lebens-Buddy-Team und Ehepaar haben sie schon über siebenhundert Tauchgänge gemeinsam ausgekostet.

Im Zuge ihrer vielen Tauchreisen ist ihnen zunehmend bewusst geworden, wie wertvoll und nützlich die Erkenntnisse und umfangreichen Erfahrungsschätze, die sie beim Tauchen gewonnen haben, auch für alle anderen privaten und beruflichen Lebensbereiche sind.

High Performance Coaching setzt auf die individuellen Stärken. Von daher ist die Frage naheliegend, welche Kompetenzen und Erfolgsstrategien des Tauchens unter Wasser lassen sich auch auf die alltägliche Oberwasserwelt - in der persönlichen Lebensführung und im Business - übertragen?

In den Erkenntnissen und daraus abgeleiteten Empfehlungen für das „Tauchen im Ozean des Lebens“ spiegeln sich auch die reichhaltigen Erfahrungsschätze des Berufslebens von Monika und Manfred als UnternehmerIn, Führungskraft, UnternehmensberaterIn, TrainerIn, Coach, ...

**TaucherInnen & (Noch-)Nicht-TaucherInnen,
SchnorchlerInnen & Wasserfreaks,
Privatpersonen & UnternehmerInnen,
MitarbeiterInnen & Führungskräfte
gewinnen mittels
Geschichten & Anekdoten,
Erfahrungen & Erkenntnissen
aus Taucherlebnissen unter Wasser
neue Sichtweisen & Anregungen für den
privaten & beruflichen Alltag ober Wasser.**



Inhaltsverzeichnis

Lernfreude wecken

Gesicherte Vorbereitung

Der erste Eindruck

Gemeinsame Orientierung schaffen

Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress

Unterstützung annehmen

Für langen Atem sorgen

Gemeinsam mehr erreichen

Buddy-System

Sicherheit durch gut eingespielte Teams

Verlust des Buddy

Kluges Selbstmanagement im Team

Symbiosen und Partnerschaften

Zeit und Ressourcen managen

Schwarmfische - Schwimmen im Schwarm

Entwickeln & entfalten

Glückstraining

Währungseinheit Lebensglück

Mit Wissen die Lern- und Lebensfreude steigern

Freude an Farbe

Glück ist ein Maßanzug

Souveräne Leichtigkeit

Von Fischen lernen

Von großen und von kleinen Fischen

Von großen und von kleinen Messern

Vertrauen vertiefen

Selbst-Fürsorglichkeit

Zum Erfolg führen

Führen und geführt werden

Dialogische Führung im Buddy-Team

Verstehen & verstanden werden

Die gemeinsame Sprache

perlesen

ätzende Rückmeldung

entieren - Logbuch & Computer

ischen Situationen sicher agieren

ine Atmen

ne Gelassenheit in kritischen Situationen

ist eine mutige Option

rwartete: Mensch über Bord

wusst statt angstgetrieben

nic!

ntreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker

ctive wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude

iten finden

e Chemie nicht passt

ler Liebhaberei: Tauchfreude wahren

Pracht der Riffe erhalten

zum der Riffe schützen

g: Lebensraum Müll

teil

verzeichnis

tverzeichnis

r Ivan Gejko

asser-Fotografin Nina Eschner

ards „Blue Planet“

entrum „Seastar“

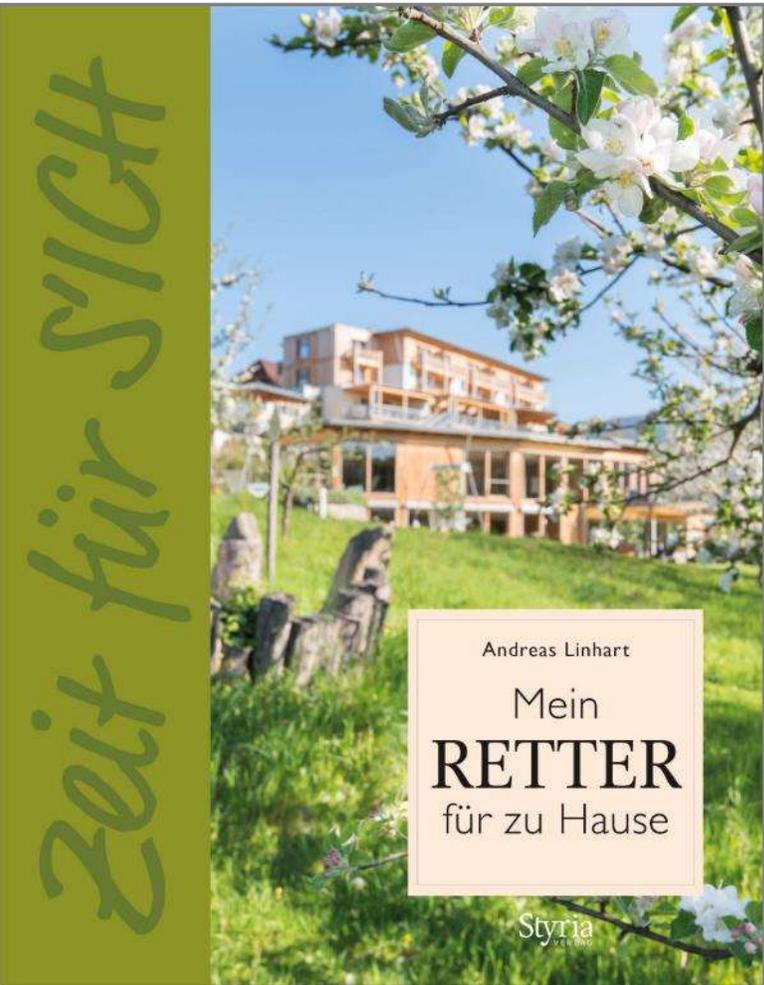
erra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien

eistungstark & lebensfroh“





Monika Herbstrith-Lappe: leistungsstark & lebensfroh



Inhalt

Prolog Vorwort von Ulli und Hermann Retter Die Retter-Story	9 10		
			
KAPITEL 1 GENUSSMOMENTE Mein Retter für den guten Geschmack			
Die Wiege der Hirschiene	23		
Glück kann man nicht kaufen – aber kochen	33		
Warum man nur Fleisch von „glücklichen“ Tieren essen sollte	39		
Die Kunst der cleveren Restverwertung	41		
Der Weinberg und die glücklichen Bienen	46		
Auftischen und abtanzen	48		
Aus dem Brotkrümchen geplaudert	51		
Zurück zu den Wurzeln	54		
			
		KAPITEL 2 LEBENSFREUDE Mein Retter für die Gesundheit	
			
		KAPITEL 3 PARADIESGARTEN Mein Retter für die Natur	
		Wo die Vielfalt gefüttert wird	89
		Wohnungen für flotte Bienen	95
		Tipps zur nachhaltigen Obstbaumpflege	98
		Nachhaltig wirtschaften – ohne Abfälle	100

			
KAPITEL 4 GLÜCKSGEFÜHLE Mein Retter für die Seele			
Yoga für alle	105		
In den Tagträumer-Modus umschalten	113		
Im Garten der Sinne	118		
Zuhören und Zeit nehmen – die Retter in der Beziehung	121		
Begrenzung am Frühstückstisch	126		
Frühstücks-Tipps vom Profi	129		
			
KAPITEL 5 BEGEGNUNGEN Mein Retter am Pöllauberg			
Alt und Jung am Pöllauberg	135		
Das einfache Leben	141		
Von Wurzeln und Blättern	149		
Von der „guten Fee“ zur Fulltime-Oma	153		
Die treuen Seelen des Hauses	154		
Geomantie – Orte der Kraft	157		
Die geheime Unterwelt von Pöllauberg	161		
			
		KAPITEL 6 WACHSTUM Mein Retter für die persönliche Entwicklung	
		Challenge of Love	167
		Leistungsstark & lebensfroh	173
		Wie managt ich (m)ein Talent?	177
		Die Gehirnleistung natürlich steigern	178
		„Erkenne dich selbst“	181
		Epilog Wo Wünsche in Erfüllung gehen Dankegonges Alle Rezepte auf einen Blick	186 190 191

Mehr Informationen & Bestellung





MOBILITY MOVES MINDS

Build and
grow again
as a business

Dr. Barbara Flügge

Deutsche Ausgabe

Monika Herbstrith-Lappe: Komplexität zulassen

THE BOOK

MOBILITY MOVES MINDS Book

build and grow again as a business

Mehr Informationen
& Bestellung

Der Mangel an Resilienz könnte Ihr Unternehmen in Gefahrenzonen führen, Zonen mit enormem Stress, hohem Energieverbrauch, Personal- und Wachstumseinschnitten und letztendlich zum Verlust Ihrer Kundenbasis. Das Buch bietet Ihnen die Bausteine unternehmerischer Resilienz. Dazu offenbart es die Einstellung von Geschäftsleuten, Führungskräften und Innovatoren zum Thema Resilienz.

Es zeigt sich auch, dass die dreifache Unternehmensmobilität das Mass aller Dinge ist. Die Corporate Mobility besteht aus physischer, digitaler und mentaler Mobilität. Konsequenterweise werden Sie Mitarbeitende und Kunden begeistern.

Die Verbesserung Ihrer Corporate Mobility stärkt Ihre organisatorische Widerstandsfähigkeit. Sie erkennen Hindernisse und antworten mit Flexibilität und Wendigkeit. Lernen Sie das Konzept der Souveränität von Monika Herbstrith-Lappe kennen.





Blog-Beiträge von Monika Herbstrith-Lappe

würzige Wortspenden zum Quer- & Nachdenken

[Zum aktuellen Blog](#)



[Zur Artikel-Bibliothek](#)





Nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
& Life-in-Balance



Digitale Transformation
& VUCA-Welt



(Self-)Leadership:
Sich selbst & andere auf Erfolgskurs führen



Mutkultur: Risikobewusstsein
& Veränderungsbereitschaft





Glück & Zufriedenheit, Frohsinn & Lebensfreude



Spielerische Leichtigkeit:
Humor, Storytelling & Gamification



Souveräne Gelassenheit: Umgang mit Unerfreulichem



Artikel-Bibliothek

Professioneller Auftritt &
partnerschaftliche Beziehungen





Stressresistenz & Krisenfestigkeit



Fehler- & Lernkultur



Diversity für mehr Möglichkeiten & Chancen



Events & Auszeichnungen

Artikel-Bibliothek





Monika Herbstrith-Lappe

Tiefgründige Erfahrungsschätze



Wenn es Wirklichkeitssinn gibt, muss es auch Möglichkeitssinn geben.

Robert Musil



**Zukunft braucht Zuversicht.
Lust auf das Meer der Möglichkeiten?**



Zukunft heiter denken.



Inmitten von Schwierigkeiten liegen günstige Gelegenheiten.

Albert Einstein



Chancen-Intelligenz

Schaffen wir uns mögliche Wirklichkeiten
& nutzen wir unsere wirklichen Möglichkeiten!



Aufblühen statt Ausglühen

raus aus dem Stress & rein in den Flow

★ ★
mit Freude am Schaffen
Potentiale entfalten

*Ich bin Leben, das leben will,
inmitten von Leben, das leben will.*

Albert Schweitzer



Inspiration durch die Weite & Tiefe des Meeres

Das freie Meer befreit den Geist

Johann Wolfgang von Goethe, Faust II

*And into the ocean I go
to lose my mind and find my soul*

N.N.

In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken

2018
Möglichkeiten-Meer



im Zusammenfluss von

35 Jahre
Erwachsenenbildung



20 Jahre
Impuls & Wirkung



30 Jahre
Tauchbegeisterung



Die Wirklichkeit ist immer (m)ein Konstrukt

Abgetaucht in den Weiten & Tiefen
philosophisch-erkenntnistheoretischer Mathematik & Physik



Soft Skills for Hard Facts
an den Verbindungsstellen
von Naturwissenschaft & Technik, Zahlen & Strukturen
zu Menschen & Beziehungen



Was die Welt im Innersten zusammenhält

Neugierde & Entdeckungslust kultivieren
Mathematik & Physik als Denkschule

*Wie sich die Atome in den Sternen
widerspiegeln & umgekehrt*

Richtig oder falsch?

Anti-dichotomisch: Mehrere Wahrheiten



Aufgetaucht:
Erwachsenenbildung
seit 1983
damals 22-jährig



*Entwickle dich weiter
& bleibe du selbst*



IMPULS & WIRKUNG

Herbstrith Management Consulting



EINLADUNG

★
Impuls & Wirkung
Herbstrith Management Consulting GmbH
seit 1998
★



Einprägsame Impulse

mit anhaltender Wirkung



Sich selbst
auf Erfolgskurs führen

&

andere für gemeinsame
Erfolge gewinnen

leistungsstark & lebensfroh

*heiter- souveräne Leichtigkeit
für nachhaltig-gesunden Erfolg*



Horizont erweitern

Vertrautes anders betrachten & vertiefen
Neues entdecken & ergründen



Die Umdenkhilfe:
WortWitz gibt Denkweite.



Das Gedanken-Meer als Möglichkeits-Raum



Business-Erfahrungsschätze
im Zusammenfluss mit Tauchbegeisterung
münden im

Möglichkeits-Meer

*Alles Leben
kommt aus
dem Wasser*



An underwater scene featuring a diver's silhouette on the right, surrounded by various fish and a large, intricate coral structure on the left. The water is a clear, deep blue.

Maritime Gedanken-Welt als Quelle der Inspiration & Bestärkung

*Beglückende Leichtigkeit
& bestärkender Auftrieb
für (be-)glückendes Vorankommen*





*Schwerelos schweben
& über Hindernisse
hinweg atmen*



**Leichtigkeit
im „trockenen“ Alltag
durch (Selbst-)Vertrauen &
heiter-souveräne Gelassenheit**



Pimp my Brain



Bei gleichem/weniger Einsatz mehr bewirken
- und das auf freudvoller Basis



Die Business-Taucherin



für langen Atem & kluge (Selbst-)Steuerung
in unseren gesellschaftlichen & wirtschaftlichen Strömungen



mit einem Leistungsspektrum
so fröhlich-bunt wie ein Korallenriff - und das mit Tiefgang



Meerluft für mehr Luft



Möglichkeits-Meer



Es gibt immer mehr Möglichkeiten



Wir erschließen die Weiten der Ozeane,
die die Themen-Kontinente & -Inseln unserer Kund:innen
prägend umströmen & verbinden



Monika Herbstrieth-Lappe
Verbindliche Generalistin mit fundiertem Tiefgang



Impuls & Wirkung = tragender Meeresgrund



IMPULS WIRKUNG
Herbstrieth Management Consulting GmbH



Ocean of Opportunities



Vielfalt macht vieles vielleicht - und dadurch viel leichter



- ★ Vielleicht → liegt an mir, was ich aus Chancen mache
- ★ Vielleicht → mehr Möglichkeiten durch Vielfalt
- ★ Viel leichter → mehr Möglichkeiten = mehr Erfolgchancen



Use the Open Windows of Opportunities



Zwischen Reden und Tun liegt das Meer.
Aus Italien



★
Vom Erfassen & Begreifen
über das Aufgreifen & Befassen
zum Handeln & Beibehalten
für Freude am Schaffen & Geschafften

★
Mut steht am Anfang des Handelns. Glück am Ende.
Demokrit von Abdera



Beherzt mein Leben FÜHREN

Mut zur Entscheidung & entschlossen zum Erfolg

★
*Wer ins kalte Wasser springt,
taucht ins Meer der Möglichkeiten*

Aus Finnland

★
*Der Sprung ins kalte Wasser
fühlt sich nicht wärmer an,
wenn man später springt*
Susann Hoffmann



★
Das wohltemperierte
Möglichkeiten-Meer
verbindet die
Wirkung der Worte
mit konkretem Handeln.



Selbstwirksamkeit stärken: Sei die Veränderung, die du dir wünschst!

★ ★ ★
Je stärker die Strömungen &
je mehr sich unserem Einfluss entzieht,
umso wichtiger ist
kluge (Selbst-)Steuerung
★

★ *„Be cause“ statt „because“* ★

Agiles (Self-)Leadership: zielstrebige Wendigkeit in der VUCA-Welt



*Vision without action is a daydream.
Action without vision is a nightmare.
Japanische Volksweisheit*



**Vom Alten lernen Neues zu machen
mit kraftvollem WOFÜR**



Möglichkeiten mehr

Erfahrene Anfänger:innen mit ihren individuellen Talenten
inspirieren & bereichern  ermutigen & bestärken

 (Natur-)wissenschaftlich fundiertes 

Merk-würdiges & Witziges
Geistreiches & Herzhaftes
um Denk-Horizonte zu dehnen
& Perspektiven zu erschließen

&

Griffiges & Handfestes
Bewährtes & Innovatives
zum lustvollen Erkunden & Erproben
um Handlungs-Repertoires zu erweitern

 für frohes Schaffen & freudvolles Gelingen 



The background is a detailed underwater scene. On the left, a school of yellow tangs swims near a blue-striped tang. In the center, a white starfish is positioned above a cluster of orange and pink coral. To the right, two blue tangs swim near more coral. The bottom of the image features a sandy seabed with several starfish in shades of orange, red, and pink. The overall lighting is bright and clear, typical of a well-lit aquarium or a clear ocean environment.

Profi-Equipment für Erfüllung & Erfolg
auf Basis von
(Selbst-)Vertrauen & Zuversicht
Erfahrung & Lernbereitschaft
Gelassenheit & Humor
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude



Erfüllung & Erfolg

braucht

entschlossene Tatkraft & freudvolles Einlassen

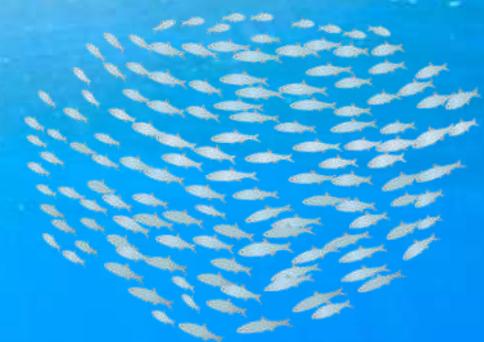
Selbstwirksamkeit & (Selbst-)Führung

Selbst-Fürsorglichkeit & Achtsamkeit für andere

Überblick für Orientierung & Fokus auf das Detail

risikobewusste Vorausschau & beglückendes Verweilen

Spontanität & langen Atem





Life-in-Balance

(be-)glückende, Sinn-stiftende Auf-Gaben
in der privaten & beruflichen Lebenszeit

Nachhaltig-gesund leistungsstark - weil lebensfroh

entschlossenes Zupacken & gelassenes Zulassen
persönliche Identifikation & empathische Distanz
engagierter Einsatz & genüssliches Auftanken



Storytelling

Merk-würdiges mit be-merkens-werter Wirkung
Einprägsame Geschichten sind prägend

★
Souveränität des Erwachsenen-Ichs & Lebensintensität des lustvollen Kind-Ichs

★
*Lasst uns arbeiten
wie Kinder spielen*



erhellend & erheiternd
Tiefgründigen Humor ernst nehmen & g' scheid blödeln

*„Im Widerspiel
des Unmöglichen
mit dem Möglichen
erweitern wir unsere
Möglichkeiten.“
Ingeborg Bachmann*



Die Pointen des Lebens aufgreifen



*Irgendwann
finden wir es lustig,
dann können wir
auch gleich darüber lachen*



Über mich selbst lachen:
Mich greifbar machen,
damit andere mich
begreifen & Vertrauen
in mich fassen



(Über-)Lebens-Set
für
stürmische Zeiten
mit hohem Wellengang & schlechter (Aus-)Sicht
für
Stressresistenz & Krisenfestigkeit



Don't panic:
Kritische Situationen entkatastrophisieren



risikobewusst statt angstgetrieben

★
Haie: faszinierende Tiere
zu Unrecht Monster-Image
★

★
Was wir fürchten, bekämpfen wir.
Was wir verstehen, schützen wir.
★

Wertschätzend-kritische Zuversicht

- ★ Worin besteht die Gefahr?
- ★ Wie können wir das Risiko absichern?
- ★ Worauf müssen wir achten?



Übertriebene
Sicherheitsmaßnahmen
schüren Ängste



Etablieren einer Mutkultur gegen (Veränderungs-)Ängste

★
*Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben,
sondern diese Angst zu überwinden.*

François Mitterrand



★ *Da draußen gibt es etwas das wichtiger ist als meine Furcht* ★

ICH- & WIR-SEIN

Together
Everybody
Achieves
More

★
Mein einzigartiges Mensch-Sein
in unserer (beruflichen) Sinn-Gemeinschaft

★
*Du bist nicht ein Tropfen im Ozean,
sondern der Ozean in einem Tropfen.*

Rumi



Potentiale entfalten & Unerfreuliches abperlen lassen

Lotus-Effekt



Entwicklung des Rückgrats

*Die Wirbellosen
brauchen Außenschale*



Mentale Orthopädie®:
Menschen von innen aufrichten
für
aufrecht-aufrichtige Beziehungen



*Werte sind das Rückgrat
von Menschen*
Veit Lindau



Verantwortungsvolle Teilhabe an der Gemeinschaft

**Nachhaltig
keit
für
unseren
Lebensrau
m**



★
Mensch
= Krone der Schöpfung?

★
*Fragiles Element
des Ökosystems!*

★
Erde seit ca. 4,5 Milliarden Jahren
Leben seit ca. 3,8 Milliarden Jahren
Hominini seit ca. 2 Millionen Jahren
Homo Sapiens seit ca. 300.000 Jahren
★





Meine Talente entfalten & mein Leben fröhlich-bunt gestalten

★
*Für uns soll's bunte Fische regnen,
uns sollen sämtliche Wunder begegnen,
die Welt wollen wir freudvoll gestalten
und ihre Schönheit in Liebe entfalten.*

★
„Für mich soll's rote Rosen regnen“ Songtext
Video Hildegard Knef



Unsere Gesamtlösungen
fügen sich stimmig
in Ihre Themenlandschaft
& führen zu IHREM Erfolg



verbindend & verständigend



Nutzen Sie unsere Zugänge,
um leichtgängig in Ihrer Welt
abgeholt, trockenen Fußes in
die Gedanken-Meere geführt
& nachhaltig-wirksam,
gut-gestärkt wieder
zurück in ihren Alltag
gebracht zu werden



 Wie Landungsbrücken unterschiedlichen Wasserstand ausgleichen,
passen wir uns an vielfältige Erwartungen & Zielsetzungen an.





Leistungs-Spektrum

maßgeschneiderte, schlüssige, zielfokussierte Gesamtlösungen



Keynote Speaker

Mit heiteren Denkanstößen
Menschen bewegen



Top-Trainerin

Merk-würdige, tief-gründige,
entscheidende Erkenntnisse



Autorin Bücher

In Gedankenwelten
eintauchen & schmökern



Monika Herbstrith-Lappe

Einzig-artig, stimmig
souverän 4.0 agieren

VortragMotivationHumor.com



Möglichkeits-Meer

Vertrautes vertiefen
& verbinden
Neues erkunden
& ergründen



High Performance Coach

Denkhorizont dehnen &
Perspektiven erschließen



Management Consultant

Struktur & Kultur als Lebensraum
für nachhaltige High Performance



Bloggerin & Interviewpartnerin

Pointenreich
auf den Punkt bringen



Unternehmerin Impuls & Wirkung

Facettenreiche, handliche Impulse
mit anhaltender Wirkung



MöglichkeitsMeer.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



Themen-Repertoire

Reichhaltiges Ökosystem zum Auswählen, Variieren & Kombinieren

★ Gesunde Leistungsstärke

In spielerischer Leichtigkeit mehr bewirken:
Pimp my Brain

★ (Berufliche) Lebensfreude

Motivation & Freude am Schaffen
Zufriedenheit & Glück, Spaß & Humor

★ (Über-)Lebens-Set

Heiter-gelassen & souverän 4.0 agieren
stressresistent & krisenfest reagieren

★ (Weiter-)Entwicklungs-Bereitschaft

Gelingen von
Veränderungen & Innovationen

VortragMotivationHumor.com

★ Leadership & Themen-Führerschaft

Wirkungsvoll führen
mit/ohne/quer zur Hierarchie

★ Mentale Orthopädie®

(Selbst-)Vertrauen & Wertschätzung
für aufrecht-aufrichtige Beziehungen

★ TEAM-Work

Empathisch-klar kommunizieren
& effektiv kooperieren

★ Schwierige Gespräche

Unerfreuliche Nachrichten, Konflikte,
herausfordernde Zeitgenoss:innen

© MonikaHerbstrith-Lappe.com

★ Soft Skills for Hard Facts

Menschliche Seite von
Zahlen & Fakten, Strukturen & Technologien

★ Unternehmerisch agieren

Nachhaltig erfolgreich
auf externen & internen Märkten

★ Dienst-Leistungs-Qualität

Qualitäts- & Prozess-
Service- & Kund:innen-Orientierung

★ Wertschätzend-kritische Zuversicht

(Selbst-)Vertrauen & Wertschätzung
für aufrecht-aufrichtige Beziehungen

MöglichkeitsMeer.com



*Zukunft braucht Zuversicht.
Lust auf das Meer der Möglichkeiten?*



ANFRAGE SENDEN

- ★ Die Leichtigkeitsformel
- ★ Raus aus dem Stress – Rein in den Flow
- ★ Spaß ist DER Nährboden für Kreativität
- ★ Social Skills sind der Turbo für Expertise
- ★ Zukunft braucht Zuversicht
- ★ Welt der Umbrüche: mutiger Umgang mit Ungewissheit
- ★ Zukunftsstarkes Ökosystem: Die Kraft des Teams
- ★ Zukunftsfittes Business braucht Männer UND FRAUEN



Pimp your Brain:
*bei gleichem oder weniger Einsatz mehr bewirken
– und das in freudvoller Leichtigkeit“*

Zum Thema:

Für die einen lohnende Herausforderung & für die anderen krankmachender Stress

In seinem Buch „Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht“ warnt Joachim Bauer, Professor für psychosomatische Immunologie an der medizinischen Fakultät der Universität Freiburg, dass in unserer aktuellen Arbeitswelt, unser Risiko zu erkranken dramatisch steigt. Diese zu ändern ist eine wichtiger gesellschafts-, wirtschafts-, sozial- und gesundheitspolitische Auftrag.

- *Was kann jedoch jede:r einzelne dazu beitragen, dass Menschen trotzdem gesund & leistungsstark bleiben?*

Kluges (Self-)Leadership in unseren gesellschaftlichen & wirtschaftlichen Strömungen

Liebig gerne hätte ich mehr Einfluss auf unsere gesellschaftlichen & wirtschaftlichen Strömungen. Doch da sind meine Gestaltungsmöglichkeiten begrenzt. Vom Strömungstauchen weiß ich: Je stärker die Strömungen sind & je mehr sich meinem Einfluss entzieht desto wichtiger ist es, die Selbstwirksamkeit zu wahren & auf kluge (Selbst-)Steuerung zu achten.

Also bestärke ich Menschen

*mit meinen merk-würdigen, einprägsamen Impulsen & meinen griffigen, hochwirksamen Tools
dass sie ihre beruflichen & privaten Herausforderungen spielend meistern – und das in freudvoller Weise“*

Motivation & gesunde Leistungsstärke bei sich & anderen fördern

In unserer dynamischen Welt der Umbrüche steht die Stressfalle weit offen. Unser Hirn hat sich so entwickelt, dass es bestmöglich das Überleben des Rudels in der Steppe sichert. Wenn man weiß, wie unser Hirn tickt, kann man mit klugem Hirnmanagement gegensteuern.

- *Profitieren Sie von neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung,
um vom kontraproduktiven Stress-Teufelskreis in den beglückenden Flow-Modus zu schalten.*

Motivation ist ein Prozess. Profis kennen die Startknöpfe, um sich in einen guten Zustand zu versetzen & ihre Leistungsstärke gezielt abrufen zu können.

- *Eignen Sie sich eine Profi-Toolbox an: für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude
in guten & in stürmischen Zeiten - und selbst noch bei sinkendem Schiff*

Denn Motivation ist, was man trotzdem hat.

- *Erfahren Sie Tipps & Tricks um auch Motivations-Tiefs zu überwinden,
ihre Energien bewusst zu fokussieren und die Freude am Schaffen zu fördern.*

Die Zeiten von Home Office & Co haben gezeigt, wie eng verwoben mittlerweile berufliche & private Lebenszeit ist.

*Erschließen Sie sich einfache, wirkungsvolle Methoden für eine kluge Life-in-Balance:
Balance innerhalb & zwischen den unterschiedlichen beruflichen & privaten Lebensbereichen*

Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstrieth-Lappe.com



Vom Stress in den Flow Aufblühen statt Ausglühen

Top-Training mit

Mag.^a Monika Herbstrieth-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008/Best of the Best 2009
www.MonikaHerbstrieth-Lappe.com

Dauer: 1 ½ Tage

Nähere Informationen &
aktuelle Termine



Business-Masterclass Wien im Max Reinhardt Seminar für Präsenz & Wirkung auf den Business Bühnen

Nähere Informationen &
aktuelle Termine

Bühnen im Alltag

Wo immer man vor anderen spricht, geschieht Bühne:
Business-Präsentationen, Reden, Interviews, Verkauf, Verhandlungen,
Workshops, Moderationen, Flirten – im Beruf wie im Privaten.
Manche spüren von ihr eine magische Anziehungskraft – haben aber
keinen Zugang. Anderen bedeutet Bühne schlaflose Nächte,
schlimmstenfalls bis hin zur Panik – wissend, dass sie das
unausweichliche Sprungbrett zu ihrem Erfolg ist.

An 2,5 Tagen vermitteln Professor:innen & Absolvent:innen des Max
Reinhardt Seminars in umfassender Weise Theater-Methoden für
wirkungsvolle Top-Performance auf den Bühnen des Lebens.
Lassen Sie sich von der Bühnenkunst & dem Theaterspirit für Ihre
Auftritte auf den unterschiedlichen Bühnen des Lebens inspirieren.

An wen richtet sich das Training?

An alle, die vor Menschen sprechen:

An Verkäufer:innen, Manager:innen, Trainer:innen, Speaker, Coaches,
Moderator:innen, Auftretende, ...

An alle, die Bühne suchen.

An alle, die Panik vor Auftritten jeglicher Art haben.

An Menschen, die gerne an sich arbeiten – und das am liebsten in einem
bemerkenswerten Rahmen.

An neugierige/ wissbegierige/ theaterinteressierte Menschen, die einen
Blick hinter die Kulissen des Theaterschaffens werfen wollen.

An lernfreudige Menschen, die von den Methoden des Schauspiel- &
Regiestudiums profitieren wollen.

An Sie.



Business- Masterclass 2023

Spezialtraining
in den Räumen des Max Reinhardt Seminars

Theatermethoden für Erfolg auf Business-Bühnen*

Es geht um Präsenz, Wirkung und Ausstrahlung
Wien, 21. - 23. September 2023

*Irritation ist der Siamesische Zwilling der Innovation.
Zu Unrecht unbeliebt, weil tatsächlich so ermöglichend.*

Zum Thema:

- Der **Zauberweltmeister & Perspektiven-Magier Gaston Florin** öffnet Augen & schärft den Blick.
- Seine **Kunstfigur Jacqueline D' Arc** vermittelt zwischen Männersicht & Frauensicht. Jacqueline ermutigt auch, sich in seiner Eigenart zu zeigen, auch wenn das andere eigenartig finden. Sich selbst treu zu bleiben – auch in der Gemeinschaft anderer – UND anschlussfähig zu sein. Außerdem lässt sie erleben, was Irritation bewirkt und wie diese durch Begegnung & Austausch überwunden wird. Irritation ist das unvermeidliche Wachrütteln, das jeder Veränderung in Gang bringt. „Liebevoll verstörend“ lautet der psychologische Fachbegriff für diese Art von Interventionen. Denk-anstößig bewirkt Jacqueline Nachdenklichkeit. So erschließt dieser Workshop neue Perspektiven. Erweitert damit das Handlungs-Repertoire
- Die **vielfach ausgezeichnete Business-Trainerin & Extrem-Taucherin Monika Herbstrith-Lappe** schöpft aus einem ganzen Meer der Möglichkeiten. Mehr Möglichkeiten für mehr Erfolgs-Chancen.

Wir unterscheiden uns nicht nur in unserem Geschlecht, sondern auch in Alter & Anzahl der Kinder, Beziehungsstatus & sexuelle Orientierung, Körpergröße & Körperfülle, Herkunft & Nationalität, Hautfarbe & Haarpracht, Gesundheit & Beeinträchtigungen, Sprache & Bildung, Religion & politischer Gesinnung, Ernährungsgewohnheiten & Trinkverhalten, Sport & Freizeitgestaltung. Das alles macht uns zu einzigartige Menschen. Und das ist gut so. Denn:

Vielfalt beruht auf Einzigartigkeit.

Für alle,

- denen Diversity Management und Geschlechter-Fairness mehr bedeuten als lästige Pflichtübungen der „Political Correctness“.
- die inspiriert & bestärkt werden wollen, ICH zu bleiben & WIR zu werden.
- die die bereichernden Möglichkeiten von Diversity mehreren möchten.

Denn:

Vielfalt macht kreativ & innovativ, stressresistent & krisenfest.

Nutzen Sie diesen Workshop „Out of the box“

- zum Erkennen der Hürden & Stolpersteine von Diversity
- und für nützliche Erkenntnisse, um diese zu überwinden
- zum Aufspüren & Relativieren unbewusster Vorurteile
- um sich Ihrer Einzigartigkeit bewusst zu werden
- und diese selbstbewusst zu verkörpern
- für konstruktiven Umgang mit Unterschiedlichkeit
- zum Umpolen vom Konflikt- zum Synergiepotential
- für den Perspektivenwechsel von Irritation zu Innovation

Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!

**Nähere Informationen &
aktuelle Termine**



1-tägiges Top-Training

Diversity Management Perspektiven-Vielfalt für mehr Möglichkeiten

Männer & Frauen?

Begegnungen zwischen einzigartigen Menschen!



Zum Thema:

*Unser Hirn gleicht mehr einer Mediathek
(als einem Computer)
Gregor Adameczyk in „Storytelling“*

Als 22-jährige Frau habe ich nach Abschluss meines Doppelstudiums Mathematik und Physik in der Ingenieursausbildung zu unterrichten begonnen. Über 30 gestandene Männer, nur 2 waren jünger als ich. Als ich in meinem jugendlichen Leichtsinne zu streng gewesen bin, ist einer sogar aufgestanden und hat mich empört gerügt: „Wenn man bedenkt, dass Sie meine Tochter sein könnten ...!“

Wie konnte ich meine Schüler gewinnen, neben ihrer allabendlichen berufsbegleitenden Ausbildung zusätzlich jeden Samstag einen freiwilligen Unterricht in Statistischen Methoden der Qualitätssicherung zu absolvieren? Damals 1983 habe ich intuitiv begonnen **hofnarrische Weisheit** zu kultivieren:

- *Die gar nicht so trockene Materie in Geschichten verpacken.*
- *In piffiger Weise sperrige Sachverhalte versinnlichen und damit begreifbar machen.*
- *Die durchaus komplexen Zusammenhänge durch griffige Eselsbrücken nachhaltig-einprägsam vermitteln.*
- *Die Spannungs- und damit Aufmerksamkeitskurve mittels Emotionen & Humor hoch halten.*

Dadurch ist es mir bei meinen Zuhörern gelungen:

- *Sie munter & bei Laune zu halten*
- *Neugierde & Interesse zu wecken*
- *Die Lernfreude & damit Leistungsfähigkeit zu steigern*
- *Erfolgslebnisse als anspornende Kraftquelle zu nutzen*
- *Durch Perspektivenwechsel neue Sichtweisen zu erschließen*

Und ich selbst habe auch gewonnen:

- *Vertrauen, Akzeptanz & Sympathie*
- *Standfestigkeit & Durchsetzungskraft*
- *Erfolg durch Erreichen meiner/unsere Ziele*
- *Beruflichen Spaß & Lebensfreude*

Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.IMPULS.at
www.MonikaHerbrith-Lappe.com



**Nähere Informationen &
aktuelle Termine**



Storytelling:
Mit Geschichten
mitreißend präsentieren
gewinnend argumentieren
einprägsam erläutern



**Top-Training mit
Mag.ª Monika Herbrith-Lappe**

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008/Best of the Best 2009
www.MonikaHerbrith-Lappe.com

am Freitag (Start: 10.00 Uhr)
und Samstag (Ende: 14.00 Uhr)
im Hotel Retter am Pöllauberg,
einem Ort, der zum Genuss
mit allen Sinnen einlädt.

Ihre Trainerin

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie „Tauchen im Ozean des Lebens“ mit vielen aufschlussreichen persönlichen (Tauch-)Geschichten.

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Keynote Speaker, Top-Trainerin, Management Consultant

Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven“ Welt der Zahlen und der „subjektiven“ Sicht der Menschen spezialisiert.

Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Gründungs-Vorständin des Club Max Reinhardt Seminars nutzt Sie Methoden der Theater-Regie- und -Ensemble-Arbeit für High Performance-TEAMS im Business.

Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke zu entwickeln.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, persönliche Geschichten aus ihrem Privatleben gezielt zu nutzen.



Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer-in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer-in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter www.retter.at zu bezahlen:

Seminarvollpension

im Blüten-Blätter-Einzelzimmer zu € 206,-

im Blüten-Blätter-Doppelzimmer € 188,- pro Person

Tagesgäste € 110,- pro Person

(inkl. Abendessen am 1. und Mittagessen am 2. Tag)

Ihre Anmeldung

Bitte bis 12.11.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogegebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogegebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 12.11.2018 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Warum & wofür Geschichten?**
 - ~ Das Urbedürfnis der Menschen nach Geschichten
 - ~ Archetypen und Grundmuster der Menschheitsgeschichte
 - ~ Die erlernbare Kunst des Geschichten Erzählens
 - ~ Das narrative Gedächtnis: neurobiologische Grundlagen zur Wirksamkeit von Geschichten
 - ~ Wann & wie funktionieren Geschichten?
 - ~ Welche Geschichten wofür?
- **Präsentieren mit nachhaltig-freudigem Eindruck**
 - ~ Warum sind Geschichten für eine gute Präsentation essenziell?
 - ~ Die Macht des Auftritts & des Einstiegs
 - ~ Mit einem dramaturgischen Bogen Spannung erzeugen
 - ~ Präsent sein & Präsenz erzeugen
 - ~ Themen versinnlichen & g' schmackig aufbereiten
 - ~ Menschen berühren & bewegen
 - ~ Knackig auf den Punkt bringen
 - ~ Mit einem krönenden Abschluss nachhaltig in Erinnerung bleiben
- **Mit Geschichten gestreich-witzig argumentieren & überzeugen**
 - ~ Warum sind Geschichten & Metaphern so überzeugend?
 - ~ Storytelling als humorvoll verpackte Reflexionsmöglichkeit
 - ~ Mit Geschichten Bewegung in Dialoge bringen
 - ~ Humor nimmt Rat-Schlägen die emotionale Ohrfeige
- **Veranschaulichung & Versinnlichung in der Wissensvermittlung**
 - ~ Herzhafte Freude & freudvolles Interesse als idealer Lernzustand
 - ~ Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte
 - ~ Kopfkino zu erzeugen, bewirkt noch viel mehr
 - ~ **Merk-würdiges ist würdig, das wir es uns merken!**

Mit Geschichten Menschen gewinnen & bewegen

*„Geschichten zu erzählen gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen aller Völker der Welt.“
Rosee Riggs, Professorin am Max Reinhardt Seminar*

„Merk-würdige Geschichten dienen als Spiegel der Erkenntnis, verrückten Standpunkte, erschließen neue Sichtweisen und bewirken nachhaltige Veränderungen.“

Monika Herbstrith-Lappe

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmer:innen in diesem Rahmen festgelegt.

Um auf die individuellen Geschichten eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt



noch mehr Tools zur Pflege der
Glücksfähigkeit, Stärkung des
emotionalen Immunsystems, Förderung
der Stressresistenz und zum Vorbeugen
von Burnout

Zum Thema:

Alle Trendforscher sind sich einig: noch schneller und dynamischer wird unser Leben – beruflich und privat. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Immer mehr Hüte sollen Platz auf unserem Kopf finden. **Wie kann man die Vielfalt unterschiedlicher Leistungsansprüche meistern und dabei heil bleiben und Lebensfreude erfahren?**

Zeit ist Geld, ist eine äußerst oberflächliche, materialistische Betrachtung. Bei genauerem Hinsehen ist Zeit vor allem Ihr Leben – vor und nach dem Feierabend. Ging es bisher vor allem darum, Privates und Berufliches abzugrenzen, so besteht jetzt eine große Chance darin, die Synergien zwischen privatem und beruflichem Leben zu nutzen. Im privaten Lebensmanagement gewonnene Kompetenzen können häufig auch beruflich sehr nutzbringend eingesetzt werden und umgekehrt. **Auch Arbeitszeit soll sinnvolle Lebenszeit sein. Lebensqualität ist ein Freizeit- und Berufsthema.**

Glück ist eine Fähigkeit. Lebensfreude ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Beziehungen lassen sich gestalten. Vorausgesetzt man beginnt bei sich selbst, achtet auf eine lösungsorientierte Kommunikation und widersagt der Versuchung Andere ändern zu wollen. **Auf freudiger Basis lassen sich Erfolge mit mehr Leichtigkeit erzielen.**

Zurzeit stellt die Hirnforschung unser Menschenbild auf den Kopf. Nutzen Sie die Macht der Emotionen und des Unbewussten! Im Leistungssport ist Mentaltraining schon lange eine tragende Säule des Erfolgs. Die private und berufliche Rollenvielfalt zu jonglieren ist einem sportlichen Mehrkampf durchaus ebenbürtig. **Mit klugem Hirnmanagement kann man bei gleichem oder weniger Einsatz viel mehr bewirken.**

Ihr Interesse geweckt? Setzen Sie sich doch bitte mit uns in Verbindung!

Nähere Informationen &
aktuelle Termine

leistungsstark & lebensfroh : heiter-souveräne Leichtigkeit für nachhaltig-gesunden Erfolg



**Glück & Zufriedenheit, Spaß & Freude,
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen**

Top-Training mit
Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008/Best of the Best 2009

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

Dauer: 1 ½ Tage.



Ihre Trainerin

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie „Tauchen im Ozean des Lebens“.

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Keynote Speaker, Top-Trainerin, Management Consultant

Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven“ Welt der Zahlen und der „subjektiven“ Sicht der Menschen spezialisiert.

Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Gründungs-Vorständin des Club Max Reinhardt Seminars nutzt Sie Methoden der Theater-Regie- und -Ensemble-Arbeit für High Performance-TEAMS im Business.

Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke zu entwickeln.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, die Synergien zwischen den Erfahrungen des privaten Lebensmanagements und dem Meistern beruflichen Herausforderungen bewusst zu nutzen.



Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer:in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer:in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter www.retter.at zu bezahlen:

Seminarvollpension

im Blüten-Blätter-Einzelzimmer zu € 206,-

im Blüten-Blätter-Doppelzimmer € 188,- pro Person

Tagesgäste € 110,- pro Person

(inkl. Abendessen am 1. und Mittagessen am 2. Tag)

Ihre Anmeldung

Bitte bis 1.10.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 1.10.2018 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Mehr Erfolg und Wirkung bei gleichem oder weniger Einsatz: kluges Hirnmanagement macht's möglich**
 - ~ Die Kraft von beherzten Visionen und attraktiven Zielen nutzen
 - ~ Wichtig vor dringend: das Wesentliche zuerst
 - ~ Durch Eigenmotivation die Leistungsstärke fördern
 - ~ Mit Selbst-Bewusstsein die individuellen Stärken entfalten
 - ~ Aus (Teil-)Erfolgen lernen und Energie schöpfen
 - ~ Gelingen von Veränderungsvorhaben
 - ~ Relativierung von PROblemen und Reduktion von Widerständen
- **Vom ohnmächtigen Opfer zum-zur freudvollen GestalterIn der Wirklichkeit**
 - ~ Eigene Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen
 - ~ Neue Perspektiven gewinnen und den Handlungshorizont erweitern
 - ~ Glück, Optimismus und Lebensfreude sind trainierbare Fähigkeiten
 - ~ Lächeln als Quelle der Kraft und Souveränität
 - ~ Beziehungen gestalten und Verhalten vereinbaren statt Menschen ändern zu wollen
 - ~ verbindende Gemeinsamkeiten und bereichernde Unterschiedlichkeiten nutzen
 - ~ Gesunde Balance zwischen engagierter Identifikation und empathischer Distanz
- **Stressfalle meiden**
 - ~ Freudvoll-gesund brennen – ohne auszubrennen
 - ~ Emotionales Immunsystem stärken, um stressresistenter und krisenfester zu werden
 - ~ Die innere Uhr verlangsamen und damit gesunde Geschwindigkeit im Außen ermöglichen
 - ~ Distanz wahren und damit gut handlungsfähig bleiben
 - ~ Mit kühlem Kopf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erweitern
 - ~ Gelassenheit auch bei herausfordernden Zeitgenossen
 - ~ Humor als gesunde Alternative zu Ärger
 - ~ Souverän auch in schwierigen Gesprächssituationen
- **Berufliches und Privates sinnvoll verbinden**
 - ~ Arbeitszeit ist Lebenszeit:
Lebensqualität und –freude auch beruflich
 - ~ Private Kompetenzen auch beruflich nutzen – und umgekehrt
 - ~ Mit guter Energie in den Feierabend
 - ~ Von der Mehrfach-Last zur Lust an der Vielfalt

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmer:innen in diesem Rahmen festgelegt.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt

(Self-)Leadership: Sich selbst & andere auf Erfolgskurs führen auch in turbulenten Zeiten

„Den guten Steuermann lernt man erst im Sturme kennen.“
Seneca

1. Modul: Land in Sicht: auf zu neuen Ufern

- (Trotzdem) Gut drauf sein, wenn man es braucht
- Fokus auf die Selbstwirksamkeit: Worauf kann ich Einfluss nehmen?
- Vom Alten lernen Neues zu machen: eigene Stärken erkennen & nutzen
- Formel für das Gelingen von Veränderungen
- PRObleme meistern – und daraus Kraft & Zuversicht schöpfen

2. Modul: Gemeinsam im Boot: ICH- & WIR-Sein

- Einzigartige Menschen in einer Sinn-Gemeinschaft
- **TEAM** = Together Everybody Achieves More: gegenseitige Bestärkung & Hilfsbereitschaft
- Vielfalt macht überlebensstark: Synergien unterschiedlicher Stärken nutzen
- Empathische, lösungsorientierte Dialoge für gemeinsames & gegenseitiges Verständnis
- Konflikte als kreatives Potential: Aus Spannungen Spannendes entwickeln

3. Klippen & Untiefen umschiffen:

- Mutkultur gegen Veränderungsängste pflegen
- Risikobewusst statt angstgetrieben Gefahren begegnen
- Gescheitert? Gescheiter! – Kluger Umgang mit Rückschlägen
- Motivations-Tiefs überwinden
- Taubstellen gegen innere & äußere Zweifler:innen

Je mehr sich unserem Einfluss entzieht umso wichtiger ist es,
auf Selbstwirksamkeit & (Self-)Leadership bewusst zu achten
Monika Herbstrith-Lappe

Nähere Informationen &
aktuelle Termine

Kluge (Selbst-)Steuerung in stürmischen Zeiten



mit

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year 2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008 / Best of the Best 2009

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com



Reihe von Lichtblicken in fordernden Zeiten

Psycho-Hygiene

Nicht nur Corona-Viren sind ansteckend, sondern auch Ängste & Aggressionen, Frustration & Antriebslosigkeit, etc. Unsere Gefühle können wir uns nicht aussuchen. Sehr wohl können wir aber steuern, wie wir mit ihnen umgehen.

- Wie gelingt es, sich gegen Unerfreuliches besser abzusichern?
- Wie wahrt & fördert man die eigene Lebensfreude & Motivation?

Trotzdem gut drauf sein:

Bedrohungen in wertschätzend-kritischer Zuversicht begegnen

Um den lähmenden Schrecken zu überwinden gilt es die Blickrichtung zu ändern: von dem, was ich nicht beeinflussen kann, auf das, worauf ich Einfluss nehmen kann. Optimismus ist nachweislich gesundheits- & lösungsfördernd. Den Tatsachen ins Auge zu blicken, ist lebenswichtig, um Gefahren angemessen abzusichern.

- Wie findet man eine gesunde Balance zwischen angemessenem Risikobewusstsein & stärkender Zuversicht?
- Was fördert die Selbstwirksamkeit & damit Leistungsstärke?
- Wie überwindet man Niedergeschlagenheit & Antriebslosigkeit?
- Wie kann man die Auswirkungen der Krisen lösungsorientiert nutzen?

Mentales Immunsystem stärken

Verschiedene Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf eine Infektion mit dem Virus. Den Unterschied macht das Immunsystem.

- Was stärkt das mentale Immunsystem, um in kritischen Situationen heil zu bestehen?
- Was macht stressresistent & krisenfest?
- Was ist förderlich, um Herausforderungen souverän zu meistern?

Gemeinschaft macht überlebensstark

Auf vertraute Menschen zählen zu können, ist so ziemlich der wirkungsvollste Stress-Dämpfer. Und gleichzeitig leidet häufig in stressigen Situationen die Kommunikation.

- Wie wahrt man soziale Nähe – auch wenn räumliche Distanz angesagt ist?
- Worauf ist bei der Kommunikation in stressigen Situationen & Krisen besonders zu achten?

„(Selbst-)Vertrauen ist eine zentrale Säule der (Über-)Lebensfähigkeit“
Monika Herbstrith-Lappe

(Über-)Lebens-Set für stürmische Zeiten



mit

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year 2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008 / Best of the Best 2009

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com



Nähere Informationen &
aktuelle Termine

Zum Thema:

Es heißt, der Entwurf für ein Theater sei zugleich der Entwurf für eine Gesellschaft. Nicht zufällig verstehen wir unter Performance sowohl eine künstlerische Aufführung als auch die Leistung von Unternehmen.

Wie können wir Erfolgsstrategien und bewährte Methoden der Theaterregie auch für berufliche Bühnen nutzen?

In Unternehmen wie im Theater geht es darum, Kernwerte und –ideen in wahrnehmbarer Form zu gestalten und die Zielgruppe in das Geschehen eintauchen zu lassen.

Wenn wir

- unser Anliegen ins rechte Licht rücken wollen
- Anderen Ideen schmackhaft machen möchten
- Verbündete gewinnen wollen
- Veränderungen anstreben
- in einer Verhandlung gute Ergebnisse anpeilen
- Jemanden etwas verkaufen möchten

so inszenieren wir.

Eine gute Dramaturgie ist für das Gelingen von

- Führungs- & Veränderungsprozessen
- Gesprächen und Diskursen
- Präsentationen & Verhandlungen
- Kund:innen- und Auftragsgewinnung

erfolgsentscheidend.

Welche Methoden nutzen Regisseur:innen, um Botschaften zu vermitteln, Emotionen zu erzeugen und Menschen zu bewegen?

In der Schauspielkunst sind Authentizität und hellwache Wahrnehmung von entscheidender Bedeutung. Daraus resultiert Glaubwürdigkeit, Präsenz und ein hocheffektives Miteinander.

Wie schaffen Regisseur:innen einen Raum des Vertrauens und der Konzentration, in dem individuelle Persönlichkeiten Rollenvielfalt spielend meistern und so eine stimmige Top-Gesamtperformance erzielen?

Regieführen ist nicht nur ein künstlerischer sondern auch ein Führungsprozess.

Wie gehen Regisseur:innen vor, um gemeinsam mit Ihrem Team Ideen und Konzepte zu verwirklichen?

Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstriith-Lappe.com

Nähere Informationen &
aktuelle Termine



Regie führen auf beruflichen Bühnen



Hochwirksame
Theater-Regie-Impulse
für High Performance im Business

Samstag
von 9.30 bis 17.30 Uhr
in den Ideen-Räumen 1060 Wien, Mittelgasse 4



Ihr Trainingsteam



Univ. Prof.ⁱⁿ Rosee Riggs

Neben der Durchführung zahlreicher Inszenierungen im deutschsprachigen Raum und ihrer Leidenschaft für das Puppenspiel, unterrichtet Rosee Riggs von 1999 bis 2005 an der Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" als künstlerische Mitarbeiterin Schauspielregie und seit 2005 als Professorin für Grundlagen der Rollengestaltung am Max Reinhardt Seminar. Sie trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die erstsemestrigen Student:innen zum Ensemble formieren.

Ihre Regiearbeiten wurden mit Theaterpreisen ausgezeichnet.

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH (www.impuls.at), Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ (gemeinsam mit Manfred Lappe), ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant. Sie wurde mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet und erhielt des Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen.

Ihre erfrischend merk-würdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Sie ist Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, dem Förderverein für Studierende und Absolvent:innen des Max Reinhardt Seminars.



„Der spielende Mensch erreicht sein höchstes Potenzial.

*Das Spiel ist ein Mittel, uns selbst zu entdecken,
unserer Fantasie freien Lauf zu lassen und
unsere Entdeckungen mit anderen zu teilen.“*

Friedrich Schiller

*„Es gibt keine kleinen Rollen.
Es gibt nur kleine Schauspieler:innen.
Constantin Stanislawski*

**Werden Sie
Regisseur:in Ihres
Lebens & Erfolgs!**

Unser Trainingskonzept

Rosee Riggs

- gewährt erkenntnisreiche Einblicke in ihre Theaterregie-Prozesse
- vermittelt Strategien, Prinzipien und Methoden der Theaterregie
- gestaltet mit Ihnen Übungen aus der Ensemblearbeit

Monika Herbstrith-Lappe

- moderiert den Trainingsprozess
- verknüpft die Theater-Regie-Impulse mit High-Performance-Prinzipien
- unterstützt den Transfer von den Theaterbühnen ins Businessleben

Sie

- bringen Ihre Erfahrungen aus dem Berufsalltag ein
- richten Ihre Fragen an die Expert:innen
- bestimmen mit uns, an welchen Themenstellungen wir arbeiten.

In einem Impuls-Referat werden die wesentlichen Erkenntnisse aus zahlreichen Best-Practice-Interviews mit Regisseur:innen vermittelt. Die Teilnehmer:innen können ihre Erkenntnisse daraus reflektieren und gezielte Fragen an die Regisseurin und Schauspiel-Professorin richten. Gemeinsam werden Möglichkeiten zum Transfer von Theater- auf berufliche Bühnen erörtert.

Übungen aus dem Theaterregie-Unterricht runden den Impuls-Workshop ab.

*Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können,
findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt*

Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer:in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer:in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl.

Raum- und Verpflegungskosten € 35,-

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. großzügiger Pausenverpflegung und Mittagsimbiss

Ihre Anmeldung

Bitte bis 31.3.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 31.3.2018 abzusagen.

Zugang zum Thema:

*Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen
Erwachsenen, damit sie aufwachen.
Jorge Bucay*

Als Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminars habe ich inspirierende Einblicke in die Theaterwelt gewonnen. Als herzlich-neugieriger Mensch habe ich dann vertiefend mehrere Interviews mit Regisseur:innen geführt. Das ist für mich höchst aufschlussreich gewesen und hat mich darin bestärkt, was ich intuitiv schon immer machte:

Seit ich 1983 in der Erwachsenenbildung aktiv bin, habe ich auch hochrationale Themen in merk-würdige Geschichten verpackt und ordentlich mit Humor gewürzt.

Meine höchst nützlichen Erkenntnisse über die Parallelen zwischen der Theaterwelt & dem alltäglichen Leben möchte ich mit Ihnen teilen!

Wie gehen Regisseur:innen vor, wenn Sie Themen durch Geschichten versinnlichen und damit Menschen berühren & bewegen?

Mit der Macht trefflicher Geschichten können Sie:

- *Gar nicht so trockene Materie in Geschichten verpacken.*
- *In pfiffiger Weise sperrige Sachverhalte versinnlichen und damit begreifbar machen.*
- *Durchaus komplexen Zusammenhänge durch griffige Eselsbrücken nachhaltig-einprägsam vermitteln.*
- *Die Spannungs- und damit Aufmerksamkeitskurve mittels Emotionen & Humor hoch halten.*

Dadurch erzielen Sie bei Ihren Zuhörer:innen:

- *Sie munter & bei Laune zu halten*
- *Neugierde & Interesse zu wecken*
- *Die Lernfreude & damit Leistungsfähigkeit zu steigern*
- *Erfolgslebnisse als anspornende Kraftquelle zu nutzen*
- *Durch Perspektivenwechsel neue Sichtweisen zu erschließen*

Und Sie selbst gewinnen:

- *Vertrauen, Akzeptanz & Sympathie*
- *Standfestigkeit & Durchsetzungskraft*
- *Erfolg durch Erreichen Ihrer Ziele*
- *Beruflichen Spaß & Lebensfreude*

Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

Nähere Informationen &
aktuelle Termine



Storytelling: Botschaften & Emotionen mittels Geschichten versinnlichen & vermitteln



Vom Theater
für das (Berufs-)Leben lernen

Samstag
von 9.30 bis 17.30 Uhr
in den Ideen-Räumen 1060 Wien, Mittelgasse 4



www.maxreinhardtseminar.at

Ihr Trainingsteam



Univ. Prof.ⁱⁿ Rosee Riggs, BA (Hons)

Neben der Durchführung zahlreicher Inszenierungen im deutschsprachigen Raum und ihrer Leidenschaft für das Puppenspiel, unterrichtet Rosee Riggs von 1999 bis 2005 an der Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" als künstlerische Mitarbeiterin Schauspielregie und seit 2005 als Professorin für Grundlagen der Rollengestaltung am Max Reinhardt Seminar. Sie trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die erstsemestrigen Student:innen zum Ensemble formieren.

Ihre Regiearbeiten wurden mit Theaterpreisen ausgezeichnet.

www.act-actor-acting.com



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH (www.impuls.at), Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ (gemeinsam mit Manfred Lappe), ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant. Sie wurde mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet und erhielt des Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen.

Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Sie ist Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, dem Förderverein für Studierende und Absolvent:innen des Max Reinhardt Seminars.

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

„Geschichten zu erzählen gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen aller Völker der Welt.“
Rosee Riggs

„Merkwürdige Geschichten dienen als Spiegel der Erkenntnis, verrücken Standpunkte, erschließen neue Sichtweisen und bewirken nachhaltige Veränderungen.“

Monika Herbstrith-Lappe

Mit Geschichten Menschen gewinnen & bewegen

Unser Trainingskonzept

Rosee Riggs

- gewährt erkenntnisreiche Einblicke in ihre Theater-Regie-Prozesse
- vermittelt Strategien, Prinzipien und Methoden des Geschichtenerzählens im Theater
- erläutert Erfolgs-Faktoren gelungener Dramaturgie & Inszenierung

Monika Herbstrith-Lappe

- moderiert den Trainingsprozess
- unterstützt den Transfer von den Theaterbühnen ins Businessleben
- bringt ihre 30-jährige Erfahrung mit Storytelling im Business ein

Sie

- bringen Ihre Erfahrungen aus dem Berufsalltag ein
- richten Ihre Fragen an die Expert:innen
- bestimmen mit uns, wie wir die Schwerpunkte setzen.

Wir achten auf eine ausgewogene Balance zwischen theoretischen Inputs zu Storytelling & konkreten Möglichkeiten der praktischen Umsetzung im beruflichen (& privaten) Alltag

Übungen aus dem Theater-Regie- & -Ensemble-Unterricht runden den Impuls-Workshop ab.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt

Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer:in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer:in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl.

Raum- und Verpflegungskosten € 35,-

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. großzügiger Pausenverpflegung und Mittagsimbiss

Ihre Anmeldung

Bitte bis 23.4.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 23.4.2018 abzusagen.

Nicht nur, wenn Ihnen das Wasser bis zum Hals steht

*Immer wieder in das
Möglichkeits-Meer von Monika Herbstrith-Lappe
eintauchen*



An underwater photograph showing two divers in black gear swimming over a vibrant coral reef. The water is clear blue, and many small orange fish are visible. A red star is placed on the right side of the image.

Allzeit: Gut-Luft!

**Auftrieb verleihender Flow
für beglückende Leichtigkeit
zum Erreichen IHRER Ziele**

