



Lebensvisionen  
gestalten



### **Die Vision: Erfülltes Leben**

Was macht mich wirklich glücklich?

Wie sieht meine Vision des Lebens aus?

Welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben?

### **Die Mission: Lebenskunst**

Menschen, die erfolgreich ihre Lebensvision umsetzen, werden häufig als Lebenskünstler beschrieben. Wir fragen uns:

Wie schaffen diese Menschen es und gestalten ihr Leben?

Was kann ich von ihnen lernen?

Wie werde ich selbst zum „Lebenskünstler“?

Antworten auf diese und weitere Fragen finden wir mit Ihnen gemeinsam im Rahmen unseres Projektes:



Lebensvisionen  
gestalten

Gestalten Sie das Kunstwerk Ihres Lebens und lassen Sie sich von uns im Rahmen unserer Impuls-Workshops oder einem individuellen Coaching inspirieren. Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

### **Sie möchten sich für Ihre Lebensvision engagieren?**

Gestalten Sie aktiv Ihre Zukunft glücklich und lebenswert!

Gehen Sie Ihren ersten Schritt, um dies zu erreichen!

Wir freuen uns auf Sie!

## Workshop-Rahmen

In einer kleinen Gruppe (5 bis 8 Personen) und entspannter Atmosphäre erwarten Sie verblüffende Fakten aus Psychologie und Wissenschaft, professionell angeleitete Selbsterfahrungen und ein inspirierender Erfahrungsaustausch mit nachhaltigen Impulsen.



**Ort: Marktplatz 6a, 64832 Babenhausen**

**Zeit: samstags 9:00 – 12:30 Uhr**

## Termine 2019:

<b>Glück</b> Was ist das und wie kann ich selber für mein Glück sorgen?	<b>23.03.2019</b>
<b>Selbstbestimmung</b> Wie gestalte ich mein Leben aktiv und führe mich selbst?	<b>11.05.2019</b>
<b>Ressourcen</b> Wie identifiziere und nutze ich meine Stärken?	<b>17.08.2019</b>
<b>Gesundheit</b> Was heißt gesund für mich und wie führe ich ein gesundes Leben?	<b>19.10.2019</b>
<b>Bewältigungsstrategien</b> Wie überwinde ich Hindernisse und Barrieren auf meinem Weg?	<b>30.11.2019</b>
<b>Lebenskunst</b> Wie erfülle ich mir erfolgreich meine Vision vom Leben?	<b>14.12.2019</b>



## **Glück:**

### **Was ist das und wie kann ich selber für mein Glück sorgen?**

Samstag, 23.03.2019, 9:00 - 12:30 Uhr

- Warum es sinnvoll ist, sich mit Glück zu beschäftigen
- Wie man Glück beschreiben kann und was zum Glücksgefühl gehört
- Mein persönliches Glücksempfinden
- Mein Einfluss auf Glück: einfach entscheiden glücklich zu sein?

Impulse aus der Glücksforschung sowie verschiedene Perspektiven ermöglichen uns die Annäherung an eine Glücksdefinition. Lassen Sie sich von Erkenntnissen aus Forschung und Praxis sowie Erfahrungen unserer Welt in Bezug auf Glück verblüffen. Kommen Sie Ihren persönlichen Glücksmomenten auf die Spur. Erfahren und lernen Sie, wie Sie aktiv Gelegenheiten für Ihr Glück schaffen und Ihr persönliches Glücksempfinden steuern können.

## **Selbstbestimmung:**

### **Wie gestalte ich mein Leben aktiv und führe mich selbst?**

Samstag, 11.05.2019, 9:00 - 12:30 Uhr

- Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit: Mach doch, was du willst!
- Was kann intrinsische Motivation?
- Die Relevanz von Zielen
- Einem Wunder auf der Spur
- Falle: „Selbsterfüllende Prophezeiung“
- Wie die Selbstführung gelingen kann

Für ein selbstbestimmtes Leben braucht es das Bewusstsein, dass man ein handlungsfähiger und selbstwirksamer Mensch ist. Spannende Erkenntnisse über hinderliche und hilfreiche psychologische Phänomene führen uns hinein in das Thema. Erfahren Sie, wie Sie inspiriert durch neue Impulse und mithilfe konkreter Strategien Ihren Einfluss auf Ihre Lebensvisionen, Ziele und deren Umsetzung steigern können und wie Selbstführung gelingen kann.



### **Ressourcen:**

#### **Wie identifiziere und nutze ich meine Stärken?**

Samstag, 17.08.2019, 9:00 - 12:30 Uhr

- Persönliche Schatzkammer: Verstehen, was Ressource bedeuten kann
- Facettenreiches Selbst: Warum ich bei mir einkaufen sollte
- Wie Reframing Stärken schafft
- Was haben Komplimente mit Ressourcen zu tun?
- Meine Ressourcen

Interessante Erkenntnisse aus Psychologie und Wissenschaft zeigen die Vielfalt und Wirksamkeit von Ressourcen. Ähnlich einer Schatzsuche führt es uns auf eine goldene Spur, wenn wir beginnen nach ihnen zu suchen.

Lassen Sie sich verblüffen, wo und wie Ressourcen gefunden werden können.

Erkunden Sie intensiv, welche Energiequellen und Stärken bei Ihnen vorhanden sind und wie Sie diese effektiv und hilfreich in Ihr Leben einbinden.

### **Gesundheit:**

#### **Was heißt gesund für mich und wie führe ich ein gesundes Leben?**

Samstag, 19.10.2019, 9:00 - 12:30 Uhr

- Definition von Gesundheit – was sagt die WHO?
- Welche Einflussfaktoren wirken auf mich ein?
- Wechselwirkung: Wenn Seele und Körper reagieren
- Stress und Gesundheit: Wenn das Immunsystem sprechen könnte
- Herzratenvariabilität oder wie Gesundheit messbar wird
- Wie kann ich meine Gesundheit stärken?

Impulse aus verschiedenen Perspektiven erlauben uns eine Annäherung an eine persönliche Definition von Gesundheit. Spannende wissenschaftliche Fakten erlauben uns neue Einblicke in das Thema „gesundes Leben“. Wir verbinden physische und psychische Aspekte und ihre Wechselwirkungen.

Erkennen Sie, ob Sie gesund leben und wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können.



### **Bewältigungsstrategien:**

#### **Wie überwinde ich Hindernisse und Barrieren auf meinem Weg?**

Samstag, 30.11.2019, 9:00 - 12:30 Uhr

- Was habe ich schon versucht: Inventur meiner bisherigen Strategien
- Wie genau geht „Coping“?
- Was hilft: Problemorientierung oder Emotionsorientierung?
- Innere Glaubenssätze erkennen und verändern
- Wie man „Hindernisüberwindungsexperte/-in“ wird

Stürmische Zeiten im Leben erfordern die Fähigkeit zum Umgang mit Hindernissen. Wissenschaftliche Erkenntnisse decken die Bedeutung von Emotionen und inneren Glaubenssätzen in Bezug auf Problembewältigung auf. Erkennen Sie Ihre persönlichen Barrieren, aber auch Ihre erfolgreichen Bewältigungsstrategien. Lernen Sie, wie Sie Ihre kognitiven Prozesse umprogrammieren um sich für kommende Herausforderungen zu stärken.

### **Lebenskunst:**

#### **Wie erfülle ich mir erfolgreich meine Vision vom Leben?**

Samstag, 14.12.2019, 9:00 - 12:30 Uhr

- Lebenskünstler: zwischen Till Eulenspiegel und Sokrates
- Was zu Lebenskunst dazu gehört
- Welche Wirkung hat Lebenskunst auf Wohlbefinden und Gesundheit?
- Strategien, sein Leben zu meistern
- Wie ich „Lebenskünstler/-in“ werden und bleiben kann

Als heute intensiv erforschtes Element der Psychologie wird aus „Lebenskunst“ als träumerischer Begriff eine praktische Anleitung, sein Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Unsere integrative Betrachtung vereint verschiedene Aspekte des Körpers, der Seele und des Geistes, verpackt in alltagstaugliche Strategien. Lernen Sie praktische Strategien kennen, um Ihren Einfluss auf Ihr Lebensglück zu steigern und perspektivisch ein Lebenskünstler bzw. eine Lebenskünstlerin zu werden und zu bleiben.



## Ihre Gastgeber

### Laura Hosemann

Zertifizierte systemische Beraterin und Psychologin mit Erfahrungen in Coaching und Supervision.

Laura Hosemann ist spezialisiert auf Fragen zu Lebenskunst und Möglichkeiten für selbstbestimmtes, reflektiertes und glückliches Leben.

Ressourcenorientierung, systemische Betrachtungsweise und Aspekte der Positiven Psychologie sind Schwerpunkte ihrer Arbeit.

✉ [weiterkommen-beratung@online.de](mailto:weiterkommen-beratung@online.de)

☎ 0157 534 082 96

[www.weiterkommen-beratung.com](http://www.weiterkommen-beratung.com)



Als systemische Berater vereinen wir verschiedene Erfahrungswelten in unserer Initiative „Lebensvisionen gestalten“ zu einem hilfreichen, kompakten Einstieg für interessierte Menschen, die ihr Leben erfolgreich selbst bestimmen möchten.



### Stefan Rudel

Gründer und Unternehmer mit über 25 Jahren Berufserfahrung.

Als zertifizierter systemischer Berater und Coach berät er Unternehmen im Vertrieb und zu nachhaltig erfolgreicher Projektarbeit.

Stefan Rudel steht für einen unaufdringlichen Vertriebs- und Managementansatz. Erkennen und Stärken eigener Ressourcen und Kompetenzen seiner Klienten sind Schwerpunkte seiner Arbeit.

✉ [sr@stefan-rudel.de](mailto:sr@stefan-rudel.de)

☎ 0176 617 248 53

[www.stefan-rudel.de](http://www.stefan-rudel.de)

## Weitere Angebote

### Interesse an individueller Beratung?

Stellen Sie gemeinsam mit uns Ihre persönlichen Anliegen, Ziele und Herausforderungen in ein neues Licht.

Profitieren Sie von der intensiven Arbeit an Ihren Themen im Rahmen eines Einzel- oder Team-Coachings sowie individuellen Workshops.

Unser Angebot richtet sich an Privatpersonen, Unternehmen und sonstige Einrichtungen.

Gerne stehen wir Ihnen für ein persönliches Kennenlernen und weitere Informationen zur Verfügung.

#### Einzel-Coaching



#### Team-Coaching



#### Workshops



[www.lebensvisionen-gestalten.de](http://www.lebensvisionen-gestalten.de)

**Laura Hosemann**

✉ [weiterkommen-beratung@online.de](mailto:weiterkommen-beratung@online.de)

☎ 0157 534 082 96

**Stefan Rudel**

✉ [sr@stefan-rudel.de](mailto:sr@stefan-rudel.de)

☎ 0176 617 248 53