

Das Zauberwort heißt:

Entschleunigung

Mehr, noch mehr, noch effizienter, noch enger getaktet, noch schneller reagieren ... die Entwicklung wird möglicherweise kein Ende haben. Ob im Job mit digitalen Tools die Arbeiten leichter von der Hand gehen und deshalb mehr in kürzerer Zeit erledigt werden kann oder ob zu Hause Familie, Kinder, Hobbys und Homeoffice unter einen Hut zu bringen sind, die Herausforderungen steigen. Die Anforderungen entwickeln Stress und das eigene Wohlbefinden bleibt auf der Strecke. Wie lange kann das gut gehen?

Wir helfen Ihnen zu erkennen, dass das Streben der Berufswelt nach Komplexität, Effektivität, Hast, Hektik, schneller, höher, weiter und mehr Sie nicht effizienter zum Ziel bringt. Wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie Entschleunigung praktizieren, zu sich selbst finden und mit einer gesunden inneren Balance sogar mehr Leistungsfähigkeit erleben können.

Mögliche Ist-Situation:

- Hamsterrad der Termine
- Erwartung an Multifunktionsfähigkeit
- Erwartung an sofortige Erledigung
- Erwartung an Perfektion
- Ungeduld
- Ununterbrochen unterbrochen werden

Was bedeutet *Entschleunigung*?

Beschleunigung <-> Entschleunigung

Mit Entschleunigung wird umgangssprachlich ein Verhalten beschrieben, aktiv der beruflichen und privaten Beschleunigung des Lebens entgegenzusteuern, d. h. wieder langsamer zu werden oder sogar zur Langsamkeit zurückzukehren. Dabei geht es nicht um Langsamkeit als Selbstzweck, sondern um angemessene Geschwindigkeiten und Veränderungen in einem umfassenden Sinn: im Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der umgebenden Natur. Die schnelllebige Welt bietet wenig Beständigkeit und Zeit zum Durchatmen.

Was bewirkt Entschleunigung?

Entschleunigung, ein wunderbarer Prozess, der Sie unglaublich viel Gutes spüren lässt!

Innere Ruhe, Gedanken sortieren und Entscheidungen mit Bedacht treffen können.

7 wertvolle Weisheiten der Schildkröte begleiten uns!

- Gelassenheit – Ruhe bewahren können, auch in schwierigen, hektischen Situationen
- Verlangsamung – sich mehr Zeit nehmen und trotzdem in der Zeit am Ziel ankommen
- Beständigkeit – niemals aufgeben, das Ziel nicht aus den Augen verlieren
- Wandlungsfähigkeit – Veränderungen akzeptieren, nachgeben können und nicht sinnlos beharrlich sein
- Genügsamkeit – mit kleinen Schritten schon Zufriedenheit erzeugen – der Weg ist das Ziel
- Friedfertigkeit – sanftmütig zu sich und anderen sein, Konfrontationen weniger provozieren als im Guten lösen
- Selbstfindung – sich sammeln, ganz bei sich selbst sein und in sich ruhen, erzeugt
 - Entspannung
 - Innere Ruhe
 - Ausgeglichenheit/Zufriedenheit

und fördert

- Kreativität
- Leistungsfähigkeit
- Begeisterungsfähigkeit
- Positive Kommunikation

Inhalte:

- Wie setzen wir Entschleunigung um?
- 7 Weisheiten praktizieren
- Multitasking versus Monotasking
- Konzentration auf den Punkt bringen
- Eigene Arbeitsstruktur optimieren
- Selbstmanagement

Ich freue mich, Ihnen in unserem Workshop mit Geschichten aus dem Leben, in denen Sie sich wiederfinden werden, den Weg zur Entschleunigung aufzuzeigen.