

Beschreibung des Erlebnisvortrags

„Nie wieder ärgern: souveräne Gelassenheit gewinnt!“

Möglicher Untertitel: Gesund und gelassen zum Erfolg.

Die ungewöhnliche Kernthese lautet: „Ärger ist ein Geschenk!“. Jeder stößt manchmal auf Situationen, die ärgern. Obwohl natürlich hinlänglich bekannt ist, dass Ärger an sich nichts bringt, sondern Energieverschwendung ist, entsteht er immer wieder.

Die Kunst besteht darin, die Energie des Ärgers in bewusste Handlung umzusetzen. Doch bspw. konstruktiv anzusprechen, was einen ärgert, fällt vielen schwer.

Die Anlässe für Ärger sind zahlreich: Mal ist es ein Kollege, mal ein Kunde - aber auch mangelnde Absprachen oder unrunde Abläufe können Anlässe sein, über die man sich ärgert. Rückblickend ist Ihnen zwar klar, dass Ärger nichts bringt, ungesund und außerdem unnötig ist. In der ärgerlichen Situation hilft Ihnen das jedoch nicht weiter, denn zu oft gewinnt Ärger die Oberhand.

Doch es gibt Lösungen: denn was den einen zur Weißglut bringt, lässt den anderen kalt. Lernen Sie, wie Sie zu den aktiven „Cool-Bleibern“ gehören können.

Erfahren Sie dafür unter anderem folgende 7 Punkte für weniger Ärger:

1. Die Hauptursache für Ärger kennen und vermeiden.
2. Wie Sie dem Ärger erfolgreich vorbeugen können.
3. Kontrolle bewahren, wenn es darauf ankommt.
4. Was ist zu tun, wenn der Ärger schon da ist? (Runter von der Palme!)
5. Techniken, um aus Ärger konstruktive Energie zu gewinnen.
6. Wie Sie ansprechen, was Sie stört.
7. Das Geschenk im Ärger sehen und als Motivation nutzen.

Dies ist die Chance:

Ändern Sie Ihre Sichtweise und gewinnen Sie mehr Kraft für Lösungen.

Fragen, die anhand dieses Vortrages / im Seminar erörtert und beantwortet werden:

- Wieso ist Ärger ein „Geschenk“?
- Wie ist Ärger vorzubeugen?
- Wie lässt sich Ärger situativ reduzieren?

Dauer des Vortrags:

90 Minuten, gerne mit anschließender Fragerunde