

Christian
BREMER

„NIE WIEDER ÄRGERN: SOVERÄNE GELASSENHEIT GEWINNT!“

Gesund und gelassen zum Erfolg.

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.

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. Aber bspw. konstruktiv anzusprechen, was einen ärgert, fällt vielen schwer.

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.

Dauer des Vortrags (optional mit anschließender Frageunde): 60–120 Minuten

Christian
BREMER



© Euroforum



Näheres zu Ihrem Referenten:

Christian Bremer „ist sympathischer als Bill Clinton“, schreibt Die Welt. Er ist als Redner, Autor und Seminarveranstalter einer der gefragtesten deutschsprachigen Experten für Gelassenheit.

Sein Credo: **„Gelassenheit ist doch kinderleicht, wenn man weiß, wie es geht“**. Christian Bremer präsentiert nicht nur, wie das Leben auch mit weniger Stress zu meistern ist, er macht es auch noch vor – garantiert frei von Esoterik.

Bei aller Sympathie und Expertise redet er verständlichen Klartext und zeigt auf Augenhöhe machbare Lösungen für ein freies Leben mit Erfolg ohne Stress, Druck und Ärger.

Veranstalter bedeutender Kongresse und Symposien wie CeBit, HannoverMesse, Leipziger Buchmesse oder die Expertenzeit der Rheinischen Post laden ihn wiederkehrend als Redner ein. Seine einfachen und überzeugenden

Lösungsangebote werden sofort verstanden und können direkt angewendet werden.

Als Autor hat er bereits fünf Bücher und Hörbücher veröffentlicht, der aktuelle Top-Seller trägt den Titel **„Gelassenheit gewinnt“**.

Nachdem er von 1992 bis 2002 eine Trainingsfirma erfolgreich aufbaute, waren seine Akkus leer – nach 10 Jahren ohne Erholungsurlaub und ständigen 80-Stunden-Wochen. Seine Leistungsorientierung, der Wunsch nach Anerkennung und die Unfähigkeit zu entspannen, führten ihn in einen Burnout. Diese schmerzliche Erfahrung machte ihm die Bedeutung von offensiver Gelassenheit deutlich. Er wusste sie als Chance zu nutzen und gibt seine Erfahrungen, Sichtweisen und Strategien seit nunmehr 15 Jahren mit Herzblut weiter.