



TOP-FIT STATT BURN-OUT!

Der Schlüssel zu optimaler Lebensqualität und Erfolg

SPIESBERGER 
das leben neu entdecken



LEICHTIGKEIT IM ALLTAG SPÜREN UND ANWENDEN IST DER BEGINN EINES NEUEN LEBENSGEFÜHLS!

Günter Spiesberger

TOP FIT STATT BURN-OUT!

Der Schlüssel zu optimaler Lebensqualität und Erfolg

TEILNEHMER DES WORKSHOPS

Führungskräfte, Unternehmer/innen und Personen, die permanent hohem Leistungs- und Zeitdruck ausgesetzt sind sowie Menschen mit Doppelbelastung Familie und Beruf.

DAUER

2 x 2 Tage

Arbeitszeit ist jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

T +423 371 14 11

info@spiesberger.cc

www.spiesberger.cc

ZIEL

Abseits vom Alltag haben Sie die Möglichkeit für eine persönliche Standortbestimmung, Neuorientierung und Kurskorrektur in Ihrem Leben. Sie erhöhen die Bewusstheit über sich selbst – wie Sie denken und handeln und ermöglichen sich dadurch besseren Zugang zu Ihren Ressourcen von Stärken und Energien.

INHALTE

- ▶ Bewusstheit über eigene Denkmuster, Einstellungen und Glaubenssätze erlangen und diese bewusst verändern
- ▶ Innere Ruhe und Gelassenheit durch neue Entspannungstechniken erleben
- ▶ Grundgesetze der vier Lebensbereiche sinnvoll erfahren und neu entwickeln – raus aus der „Ohnmacht- und Frust-Falle“
- ▶ Das ständige Getriebensein, noch mehr tun zu müssen abstellen und gleichzeitig aus dem täglichen „Hamsterrad“ rauskommen lernen
- ▶ Mit Zweifel und Ängsten umgehen und diese ersetzen lernen
- ▶ Den kommenden Anforderungen und Erwartungen mit Zuversicht und Gelassenheit entgegentreten – das Leben neu entdecken



Günter Spiesberger

Management- und Mentalcoach
Er coacht und begleitet Olympiasieger, Weltmeister (Ski, Tennis, Golf und Motorsport) sowie Führungskräfte und Menschen, die ständig hohen Belastungen in Ihrem Alltag ausgesetzt sind.



Valentin Tschebukov

Fitness- und Ernährungscoach

PAUSEN SIND IHRE ZUKUNFTSVORSORGE – WIR HABEN VERLERNT ABZUSCHALTEN!

Unter dem Mangel an Auszeiten leiden Kreativität, unsere sozialen Kontakte und letztendlich unsere Gesundheit.



EINE REISE ZU SICH SELBST

Das Leben neu entdecken

Der Egotrip des Menschen passt in unsere jetzige Zeit. Es ist leider eine Einseitigkeit über das Mehr und immer Mehr entstanden. Jeder Mensch, der zu Reichtum gekommen ist, wird an seinem Lebensende feststellen, dass sich dahinter nur eine Illusion verborgen hat.

Die Seele schreit eines Tages auf und sucht die Stille. Burn-out, Übertraining, all das müssen wir als Leidensdruck erleben und anschließend erkennen, was wirklich schön ist. Wir sind so vernarrt in Wachstum und Fortschritt, dass wir sogar, wenn es abwärts geht von Minus-Wachstum reden. Die Globalisierung bringt eine gnadenlose Ausbeutung von Ressourcen und Menschen, die zu Existenzen dritter und vierter Kategorie eingestuft werden. Das Gesundheitssystem ist ein rücksichtsloses Geschäft der Pharmakonzerne auf Kosten der Gesundheit geworden. Statt Heilungskräfte und gesunde Lebensweisen, Abhärtung und Bewegung zu unterstützen, wird mit fünftausend Medikamenten eine Krankheit bekämpft.

Der Sportler geht den Umweg über Leistung. Nehmen Sie den Schirennläufer Hermann Maier – was der trainiert hat um jemand zu sein! Das Wesentliche aber ist, im Augenblick mit seinem ganzen Potenzial an Aufmerksamkeit und Bewusstsein da zu sein. Es geht um die Geburt der inneren Kraft, des feinen Spürens, seiner Intuition, des inneren Sehens, das das großköpfige Verstandesdenken überstrahlt.

Was groß und menschlich macht, sind die Abstürze

Wir brauchen im Leben immer wieder eine Ausholbewegung um auf den richtigen Pfad zurückzufinden. Wir müssen den Weg gehen, der in die Irre führt, weil wir unseren Willen durchsetzen wollen. Und wir kehren anschließend gestärkt zurück. Nehmen Sie einen Sportler her, der tausendmal auf- und absteigt, bis er eines Tages sein Optimum erreicht.

Die Kunst über den Dingen zu stehen

Was besitzt ein Mensch, dem es gelungen ist, sein seelisches Potenzial zu entwickeln, was strahlt er aus? Er besitzt Weite und Freiheit, er hat die Welt erfahren, er hat sich erfahren, ist voller Zuversicht. Er muss nichts verdrängen, er muss sich nicht zwingen positiv zu denken, er tut es.

In Einklang mit sich selbst

Man muss sich aussöhnen mit sich selbst und der eigenen Geschichte. Dazu gehört auch das Verarbeiten dessen, was nicht erreicht wurde im Leben, das Erkennen der eigenen Begrenztheit und Unvollkommenheit. Dann kann man Macht, Kontrolle und Einfluss loslassen und daraus eine neue Dankbarkeit entwickeln. Danken kommt ja von Denken. Wer richtig denkt, wird dankbar.

Wer nur noch funktioniert, ist eigentlich schon tot!

Ich sage Ihnen, es ist nie zu spät anzufangen. Es gibt neue Einsichten, neue Herausforderungen, neue Möglichkeiten. Niemand ist festgenagelt auf seine Vergangenheit. Jeder kann jeden Tag neu anfangen. In jedem Alter!

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Ihr

Günter Spiesberger

IM SEELISCHEN GLEICHGEWICHT SEIN



**Körper &
Gesundheit**



**Beruf &
Leistung**



**Kontakte &
Beziehungen**



**Zukunft &
Lebenssinn**



Dieses „Vierergespinn“ der Lebensbereiche gleicht einer Waage, die ein ausgewogenes Verhältnis anstrebt. Wird diese Waage über einen längeren Zeitraum belastet, gerät das Leben aus der Balance. Körperliche Störungen und Erkrankungen (Bereich Körper & Gesundheit), Stress, zu viel Arbeit und Versagensängste (Bereich Beruf & Leistung) sind die Folge.

Neuorientierung und Besinnung auf das wirklich Wichtige!

Wer also mit sich in guter Balance bleiben will, muss sich dieser vier Bereiche bewusst werden und diese Ressourcen für ein gesundes Selbstwertgefühl auch erschließen, daran arbeiten. Führungskräfte haben zumeist den Anspruch, den Dingen auf den Grund zu gehen, unter die Oberfläche zu schauen. Warum nicht in sich hinein horchen, sich selbst durchschauen und konkrete Lösungsansätze entwickeln?



ERFOLGREICH SEIN

- Mit Stress und Druck umgehen lernen, berufliche Ziele effektiver erreichen
- Schneller abschalten können und Ruhe finden, Burn-out verhindern



LEISTUNGSFÄHIG SEIN

- Ursachen von Erschöpfung, Gereiztheit und Schlaflosigkeit auf den Grund gehen und Lösungsansätze erarbeiten
- Dem eigenen Körper wieder mehr Aufmerksamkeit widmen



GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN SEIN

- Sich wieder freuen, lachen können, an Lebensqualität gewinnen
- Mit gutem Gewissen mehr Zeit für sich gewinnen

GÜNTER SPIESBERGER · WIRTSCHAFTS- UND MENTALCOACH

Innere Wiesen 14 · FL 9485 Nendeln · T +423 371 1411 · F +423 371 1412
info@spiesberger.cc · www.spiesberger.cc

SPIESBERGER 
das leben neu entdecken