



„Der Westen hat Uhren, der Osten und Süden Zeit“ Mehr Zeit und Lebenserfolg in einer beschleunigten Welt

Immer mehr Menschen leiden inzwischen unter heutiger **High-Speed-Gesellschaft**. Sie haben das Gefühl, permanent auf der Überholspur leben zu müssen. Die Großen dominieren nicht länger die Kleinen, sondern die Schnellen überholen die Langsamen. Dieser Druck wird durch Effizienzansprüche noch weiter verstärkt, weil sie in erster Linie dazu dienen, noch mehr Leistung in immer kürzerer Zeit zu erbringen. Doch nicht immer kommt man mit Schnelligkeit auch wirklich schneller zum gewünschten Ziel.

Deswegen ist **Zeitmanagement** in den letzten Jahren zunehmend **in die Kritik** geraten: »Epidemie des Zeitwettbewerbs«, »Schluss mit dem Tempowahn«, »Zurück zur inneren Ruhe« lauten die Schlagzeilen. Schnelligkeit ist nicht alles, und so steht der Wechsel vom traditionellen zum »neuen« Zeitmanagement im Mittelpunkt dieses Seminars. Die Antwort auf den Tempo-Trend ist eine ausgewogene **Zeitbalance** zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Lebenszielen. Effektives Zeitmanagement lässt Raum für beides: Hochleistung und innere Ruhe. Es geht nicht um »Entweder-Oder«, sondern im taoistischen Sinne um »Sowohl-Als auch«.

Im Seminar „*Der Westen hat Uhren, der Osten und Süden die Zeit*“: *Mehr Zeit und Lebenserfolg in einer beschleunigten Welt* deckt Anna Lassonczyk auf, wie die beiden Elemente **der neuen Zeitkultur** in ein effektives Selbstmanagement eingebunden werden können. Ein **vierstufiges Erfolgsprogramm** mit **praxisorientierten Übungen und Beispielen** zeigt ganz konkret, wie Sie Ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Ein eigen-sinniger Mensch fragt sich nicht nur was er erreichen möchte, sondern vor allem wozu.

Anna Lassonczyk macht bewusst, dass unsere **Lebenszeit das kostbarste Gut** ist, das wir besitzen. Sie offenbart Schritt für Schritt, wie wir mit den richtigen Strategien unseren Alltag in den Griff bekommen und zu einer besseren Lebensgestaltung finden. Mit ihrer Inspiration werden Sie unter anderem 1. Die eigene Lebensvision entwickeln (denn wozu all die modernen Zeitmanagementtechniken, wenn wir nicht das tun, was wir wirklich tun wollen?) 2. Die beruflichen und persönlichen Rollen im Leben definieren, 3. Eine Prioritätenliste für jede Woche erstellen 4. Jeden Tag proaktiv gestalten, tägliche Aufgaben und Routinen mittels origineller Zeitmanagementwerkzeugen erledigen und sich gezielt mehr schöne Momente schaffen, mit dem Bewusstsein **»Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens!«**

„Der Westen hat Uhren, der Osten und Süden die Zeit“ Mehr Zeit und Lebenserfolg in einer beschleunigten Welt

Kurzbeschreibung

Die Antwort auf den ungesunden Tempo-Trend und Dauerstress unserer hektischen Zeit ist eine ausgewogene Balance zwischen Hochleistung und innerer Ruhe, zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen, zwischen persönlichen Lebenszielen und gelebter Realität. Wer sein Tempo immer wieder ganz bewusst drosselt, wird nicht langsamer, sondern arbeitet auf Dauer sogar effizienter und lebt glücklicher und erfüllter. Zeitmanagement ist Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. Nur wer seine Lebensvision kennt und effektiv plant, kann auch effizient arbeiten. Nutzen Sie dieses Seminar, um berufliche Spitzenleistungen und persönliche Lebensqualität in Einklang zu bringen.

Seminarinhalte

- Abschied vom Zeitmanagement?
- Entschleunigen und Zeit gewinnen
- Wo die Uhren anders ticken
- Eine Landkarte der Zeit
- Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement
- Das Lebensrad
- Persönliche Werte und die Work-Life Balance
- Unterscheidung von Dringendem und Wichtigem
- Ihre persönliche Erfolgspyramide zur Effektivität
- Lebensvision und Lebensziele entwickeln
- Das 7-Hüte-System: Lebensrollen festlegen
- Der Wochen-Kompass: Prioritäten wöchentlich effektiv planen
- Umsetzung in die Praxis: Tagesarbeit effizient erledigen
- Nachhaltig vor Energie und Glück strotzen



© tashatuvango: fotolia.com

Am Ende dieses Seminars

- haben Sie wichtige und originelle Erkenntnisse zu Zeitbewusstsein, Effektivität und Lebenseinstellung gewonnen
- sind Ihnen Ihre Werte, Ziele und Lebensvision klar
- können Sie Ihr Leben entschleunigen und den Alltagsstress besiegen
- verwirklichen Sie Ihre Ziele konsequent und mit Freude
- erleben Sie Zeit fortan bewusst und kosten diese aus



„Der Westen hat Uhren, der Osten und Süden die Zeit“
Mehr Zeit und Lebenserfolg in einer beschleunigten Welt



© Tryfonov: fotolia.com

Ich wünsche Dir...

*Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.*

*Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.*

*Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.*

*Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.*

*Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!*

Elli Michler: „Dir zgedacht“

Anna Lassonczyk (Seminarleiterin)

&

Acantus Hotel (Seminarort)



„Der Westen hat Uhren, der Osten und Süden die Zeit“
Mehr Zeit und Lebenserfolg in einer beschleunigten Welt

Seminarleitung:

Anna Lassonczyk

Diplomkulturwirtin, zertifizierte interkulturelle Trainerin, Business und Life Coach



Hohenzollernring 1

50672 Köln

Germany

Tel. 0049 221/ 2042 9241, Mobile +49 176 7000 8059

AL@Intercultural-Success.de

www.Intercultural-Success.de

Seminarort:



Acantus Hotel & Restaurant GmbH

Ringstraße 13

91085 Weisendorf-Oberlindach

Telefon +49 9135 211 66-0, Telefax +49 9135 211 66-200

info@acantus-hotel.de

www.acantus-hotel.de

