



Aufblühen statt Ausglühen

raus aus dem Stress & rein in den Flow



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Master of Cognitive Neuroscience (aon)

Keynote Speaker ★ Autorin & Bloggerin
Management Consultant ★ High Performance Coach
Auditorin ★ Assessorin

Begeisterte Extrem-Taucherin



Trainer of the Year 2006 sowie jährlich von 2010 bis 2022
Excellence Award 2008 ★ Best of the Best 2009
Gewinnerin Speaker Slam 2020





Monika Herbstrith-Lappe

Aufblühen statt Ausglühen



Raus aus dem Stress & rein in den Flow

GEHIRN-WISSEN KOMPAKT



Beglückende Schaffenskraft VS. Workaholism

*leistungsstark
& lebensfroh*

Hochwirksame Impulse
für nachhaltigen Erfolg,
heiter-souveräne Leichtigkeit
und empathische Lebensfreude

50 tools
zur konkreten
Anwendung

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe

**3. aktualisierte und
erweiterte Auflage**



Meisterschaft der Leichtigkeit



Pimp my Brain

A photograph of two divers underwater, silhouetted against a bright light source from above. The water is clear blue, and there are many small fish swimming around. The divers are in a relaxed, horizontal position, suggesting a state of ease and enjoyment.

In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken

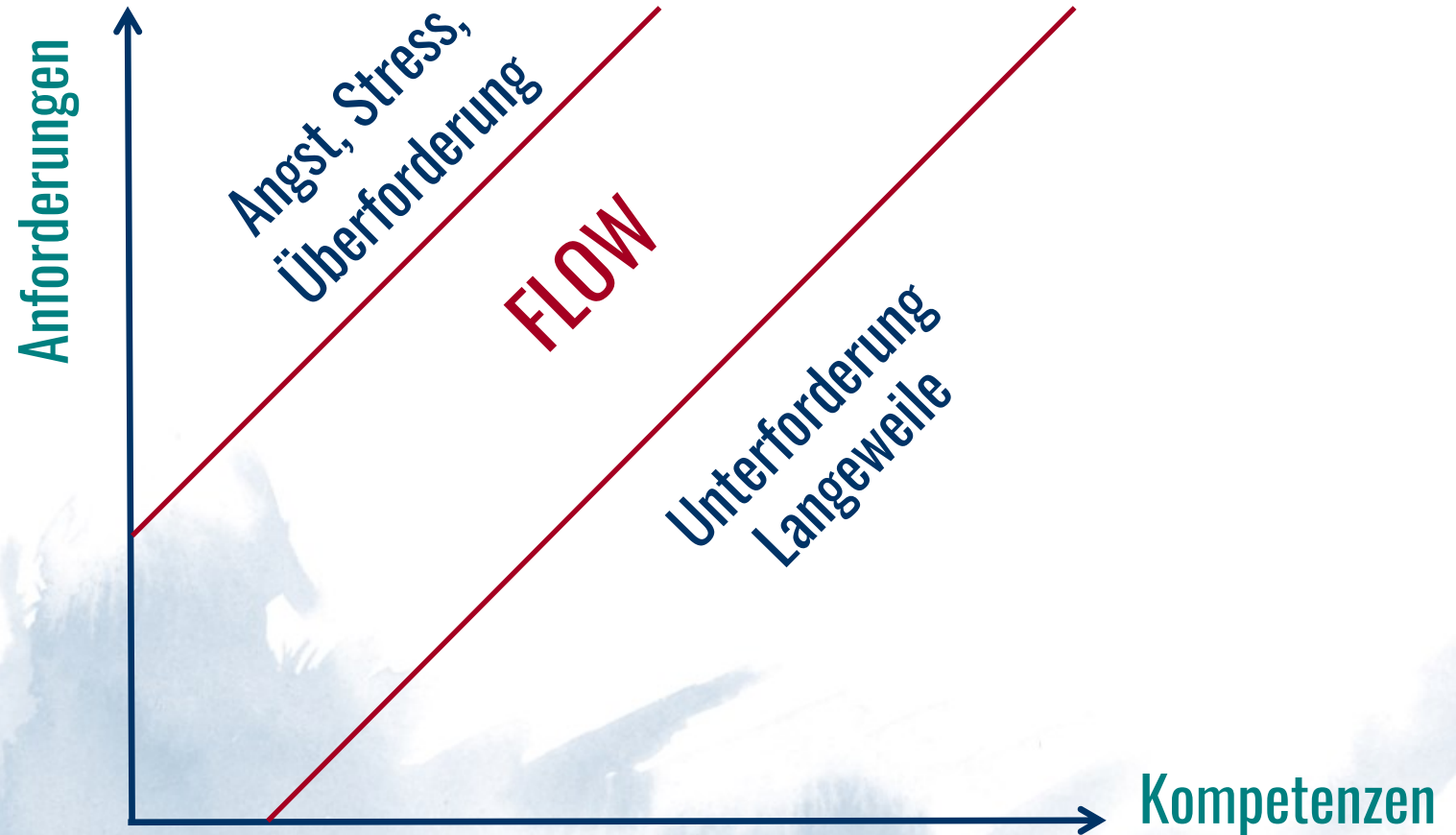




Wirkliches PROblem
=
Größe minus Zutrauen



Optimale Gefühle durch Freude am Schaffen





Aufblühen = Potenziale durch Freude am Schaffen entfalten



Menschen brauchen Anerkennung



“Ball-im-Tor-Erlebnisse”
„Das Netz muss zappeln“



Innere Motivation
stärker als äußere Anreize



Belohnen ist das neue Bestrafen





HIN-Bildung (statt FORT-Bildung) Individuelle Talente fördern



Wenn man sich zu sehr mit den Schwächen beschäftigt,
stärkt man die Schwächen & schwächt man die Stärken

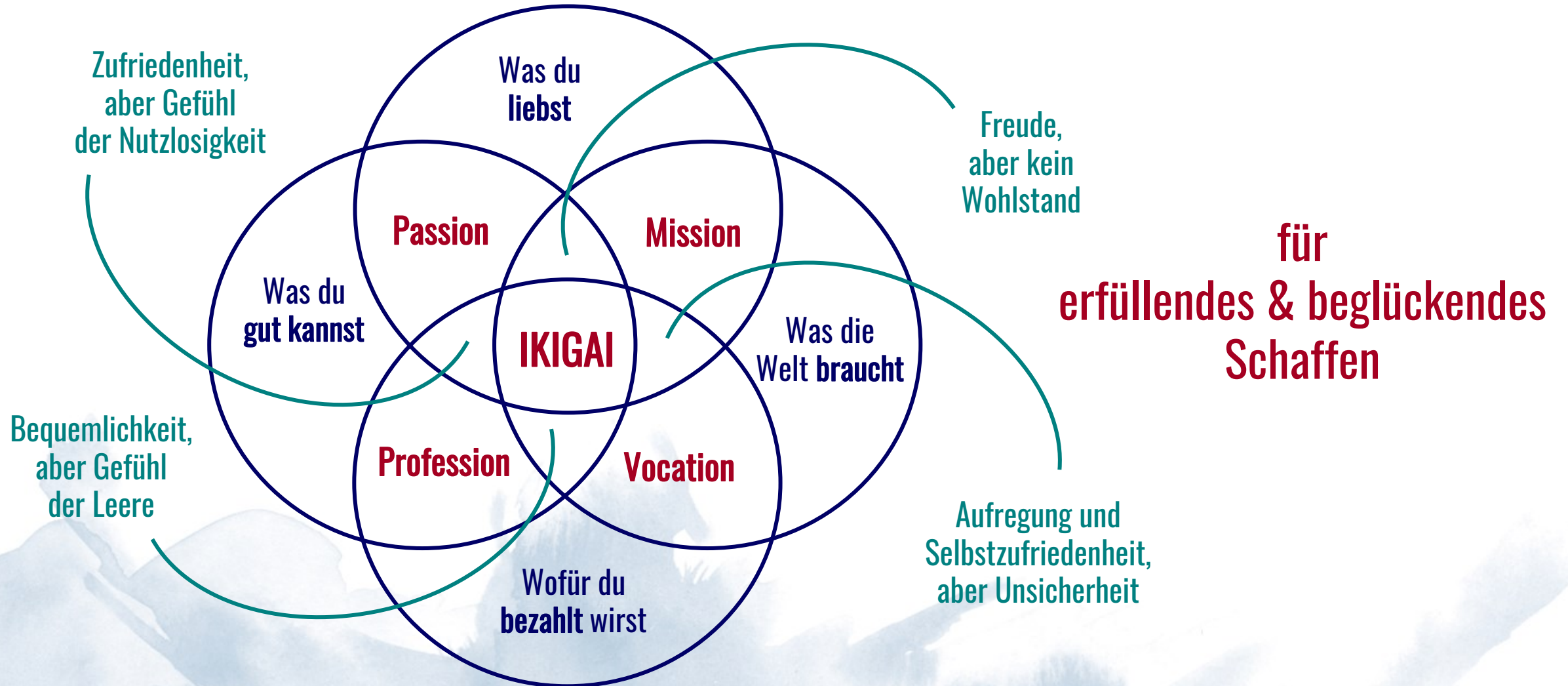


Stärken stärken & gezielt nutzen
Schwächen so weit absichern,
dass sie den Erfolg nicht gefährden





IKIGAI = Lebenssinn



3 Säulen der Positiven Psychologie

Erforschung

- ★ positiver subjektiver Erfahrungen von Menschen bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- ★ positiver individueller Charakteristika wie Charakterstärken & Tugenden
- ★ die Erforschung positiver Institutionen & Gemeinschaften, die Wachstum fördern

Ziele wie Psychoanalyse:
arbeitsfähig, liebesfähig & genussfähig

Daniela Blickhan



Positive Psychologie: PERMA-V



Positive Emotionen

Engagement

Relationship

Meaning

Achievement

Vitalität

- ★ Freude & Zuversicht & (Selbst-)Vertrauen kultivieren
- ★ lohnende Herausforderungen für Flow-Erlebnisse
- ★ Beziehungen pflegen & Vertrautheit fördern
- ★ Sinn vermitteln & Orientierung geben
- ★ Ziele vereinbaren & Erfolge würdigen
- ★ Körperliches Wohlbefinden



Freudvolles gemeinsames Schaffen





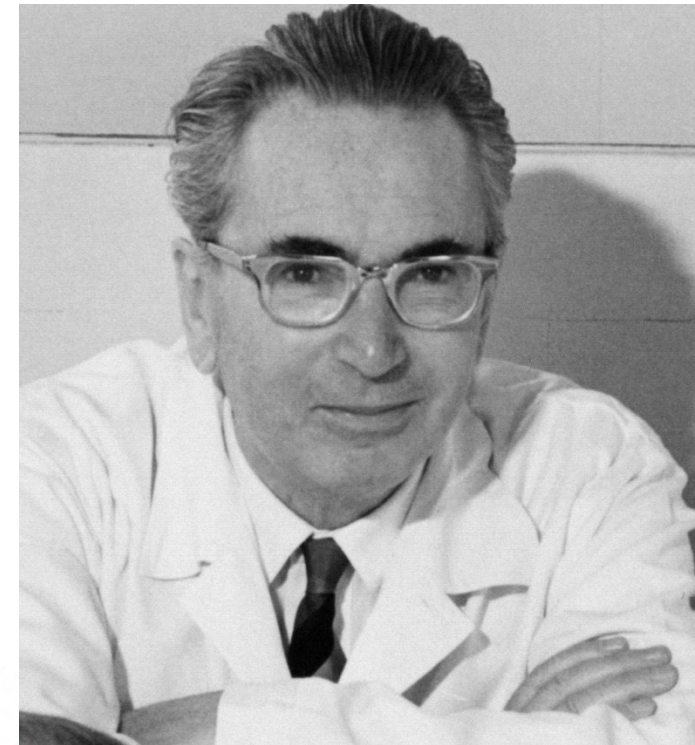
Logotherapie

Der Mensch als sinnsuchendes Wesen

- ★ eine Tat, die wir setzen
- ★ ein Werk, das wir schaffen
- ★ ein Erlebnis, eine Begegnung & Liebe

Zwischen Reiz & Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht
zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen
unsere Entwicklung & unsere Freiheit.

Viktor E. Frankl





Monika Herbstrith-Lappe

Tiefgründige Erfahrungsschätze



Wenn es Wirklichkeitssinn gibt, muss es auch Möglichkeitssinn geben.

Robert Musil



**Zukunft braucht Zuversicht.
Lust auf das Meer der Möglichkeiten?**



Zukunft heiter denken.



Inmitten von Schwierigkeiten liegen günstige Gelegenheiten.

Albert Einstein



Chancen-Intelligenz

Schaffen Sie sich mögliche Wirklichkeiten
& nutzen Sie Ihre wirklichen Möglichkeiten!





Ganz besonders wertvolle Geschenke sind häufig als PRObleme verpackt



W ofür
I st
D as
E ine
G elegenheit

Andreas Ackermann





Reflexionsfähigkeit



Schutz in den Schlechtwetterzonen des Lebens



**Ich hab mein Leben überdacht.
Jetzt regnet es nicht mehr herein.**



**Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein,
das dem Menschen so sehr
& in einem solchen Ausmaß ermöglichte,
Distanz zu gewinnen, wie der Humor.**

Viktor E. Frankl





Lachen als wirkungsvolles Stressventil





merk-würdig



ver-rückt → ver-rückend

be-merkens-wert



Storytelling



Hirngerechte Eselsbrücken



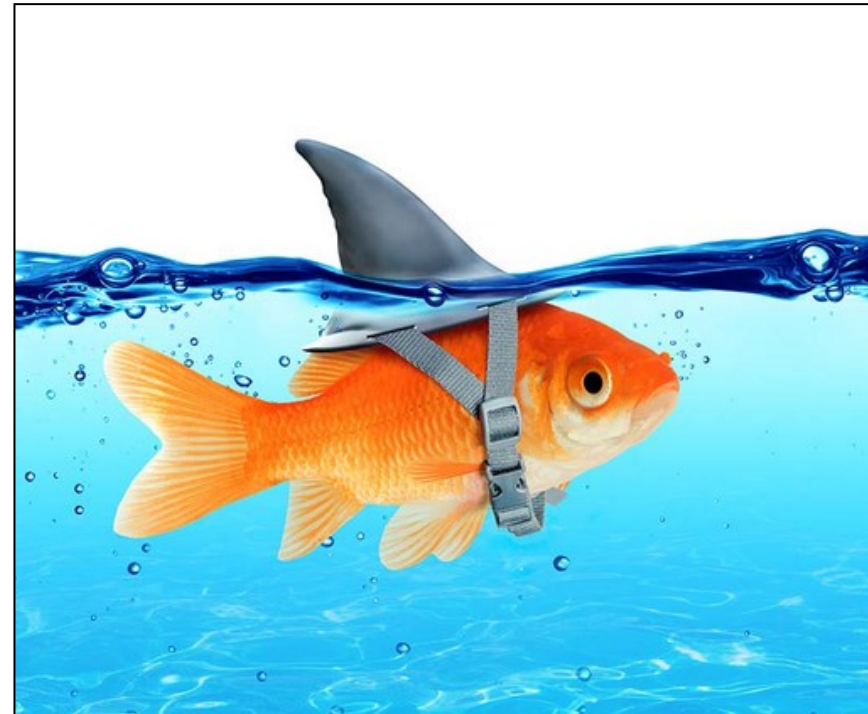
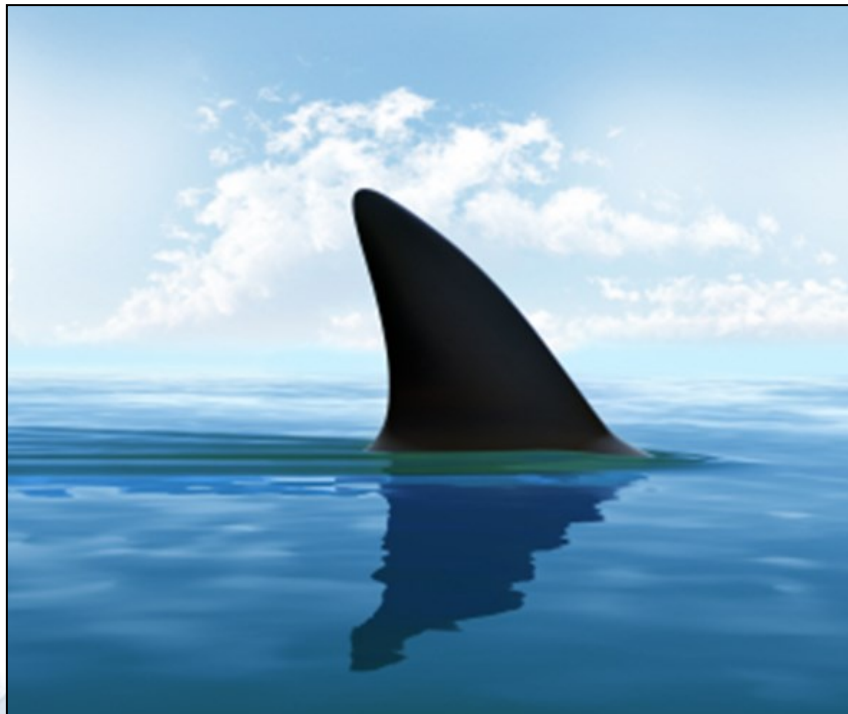


Hochwirksame Tools mit nachhaltiger Wirkung auch in stressigen Situationen





Entkatastrophisieren: im Stress neigen wir zur Überreaktion

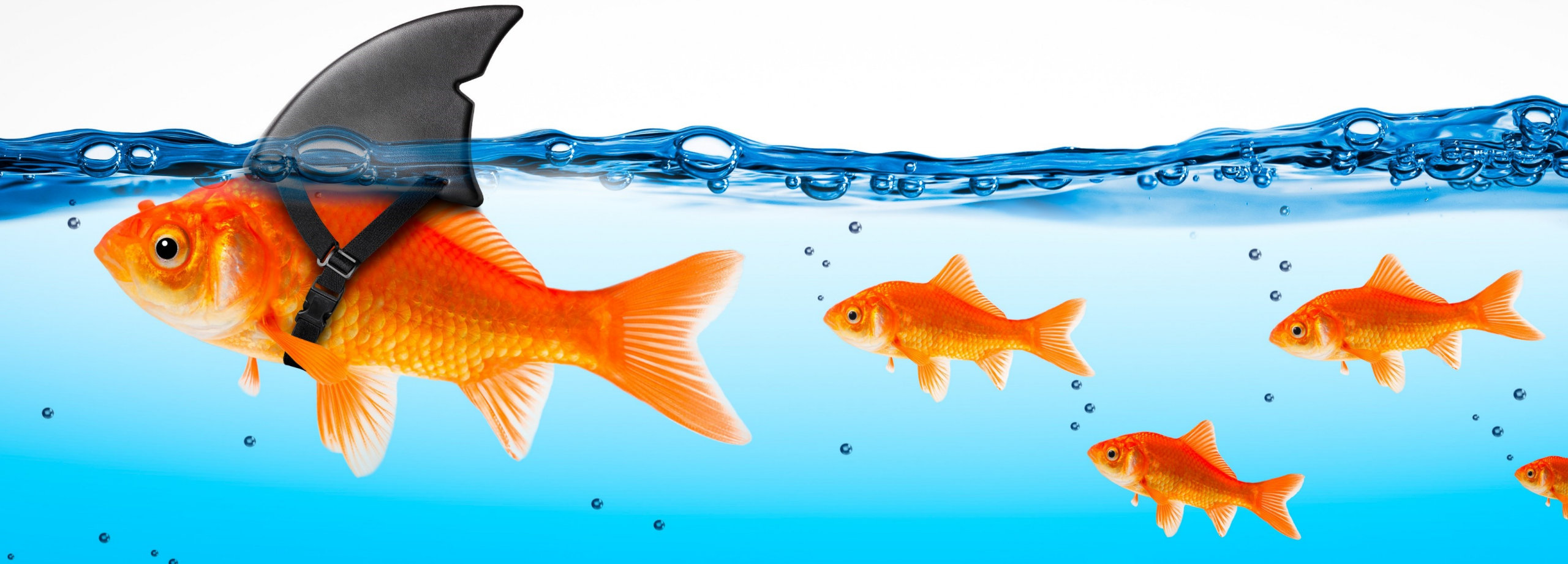


Was kann schlimmstenfalls passieren?





Entkatastrophisieren



Selbstwirksamkeit stärken: Sei die Veränderung, die du dir wünschst!

★ ★ ★
Je stärker die Strömungen &
je mehr sich unserem Einfluss entzieht,
umso wichtiger ist
kluge (Selbst-)Steuerung
★

★ *„Be cause“ statt „because“* ★



Gesunde Balance zw. Vorsicht & Zuversicht



Wasser kann gut wie schlecht sein,
nützlich wie gefährlich.
Gegen die Gefahren gibt es jedoch
ein Mittel: Schwimmen lernen.

Demokrit



Sei die Veränderung,
die du dir wünschst
inkl. „Herr Keuner und die Flut“ von Bertolt Brecht



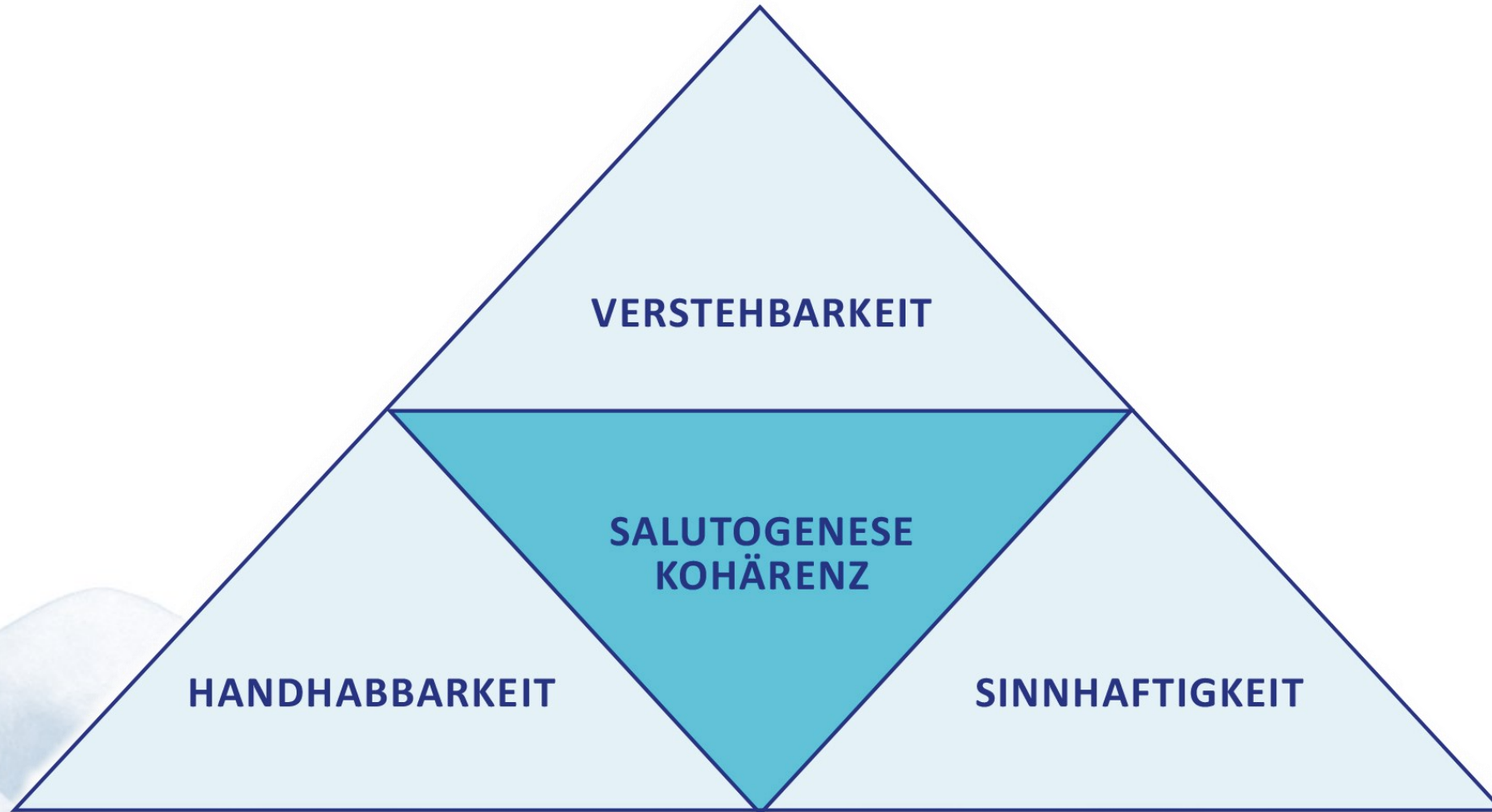


Reframing: Wasser bis zum Hals





Kohärenzsinn





Streben nach Autonomie & Wunsch nach Geborgenheit

- ★ Menschen
- ★ wollen
- ★ gemeinsam
- ★ Sinnvolles
- ★ schaffen





Leben freudvoll verlängern Gepflegte Beziehungen sind gesund & machen glücklich



Einsamkeit verdoppelt Risiko,
im nächsten Jahr zu sterben.



The Grant Study & The Glueck Study
Robert Waldinger, Harvard University





The Grant Study: Study of Adult Development Einflussfaktoren auf Lebensglück & -dauer



- ★ Aufgaben haben: stimmig zu Begabungen & in Hingabe Sinnvolles schaffen
Fähigkeit, geben zu können: Altruismus → für andere & Gemeinwohl
- ★ Glauben: Spiritualität & Glaubensrituale
auch spirituelle Agnostiker:innen & sekuläre Spiritualität
- ★ Loslassen von Menschen, Dingen, Aufgaben, Vorstellungen, Erwartungen,...
- ★ **LIEBE: Fähigkeit, sich selbst & andere(s), Leben & Universum zu lieben**



Balance: im Flow versinken & loslassen können – alles zu seiner Zeit





Life-in-Balance: Balance innerhalb der Lebensbereiche





Balance zwischen privater & beruflicher Lebenszeit





Vergnügen in der Freizeit und beim Arbeiten





Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen



Große Freude auch über kleine Dinge



Glücklich ist ein Leben,
wenn es der eigenen Natur entspricht.
Seneca



Handwerksmentalität

statt Entfremdung der Arbeit



UND
~~Beruf oder~~ Liebhaberei



UND
~~professionell oder~~ amateurhaft/dilettantisch

amare = lieben

delectare = sich an etwas erfreuen



Identifikation mit dem Werk

Freude am (be-)glückenden Schaffen/Geschafften





Flow-Arbeiter:innen: Takumis



- ★
- ★ Tauche in deine Arbeit voll ein
- ★ Verliebe dich in deine Arbeit
- ★ Beschwerde dich nie über deinen Job
- ★ Widme dich voll und werde wahre:r Meister:in deines Fachs
- Erfolg & Ehre

★
Jiro Ono 3-Sterne-Sushikoch
„Jiro dreams of Sushi“



5 Säulen des IKIGAI

- ★ Klein anfangen & für rasche Erfolgserlebnisse sorgen
- ★ Loslassen lernen
- ★ Harmonie & Nachhaltigkeit leben
- ★ Freude an den kleinen Dingen entdecken
- ★ Im Hier & Jetzt sein
Ichigo-ichie = japanische Kunst, perfekten Moment nutzen



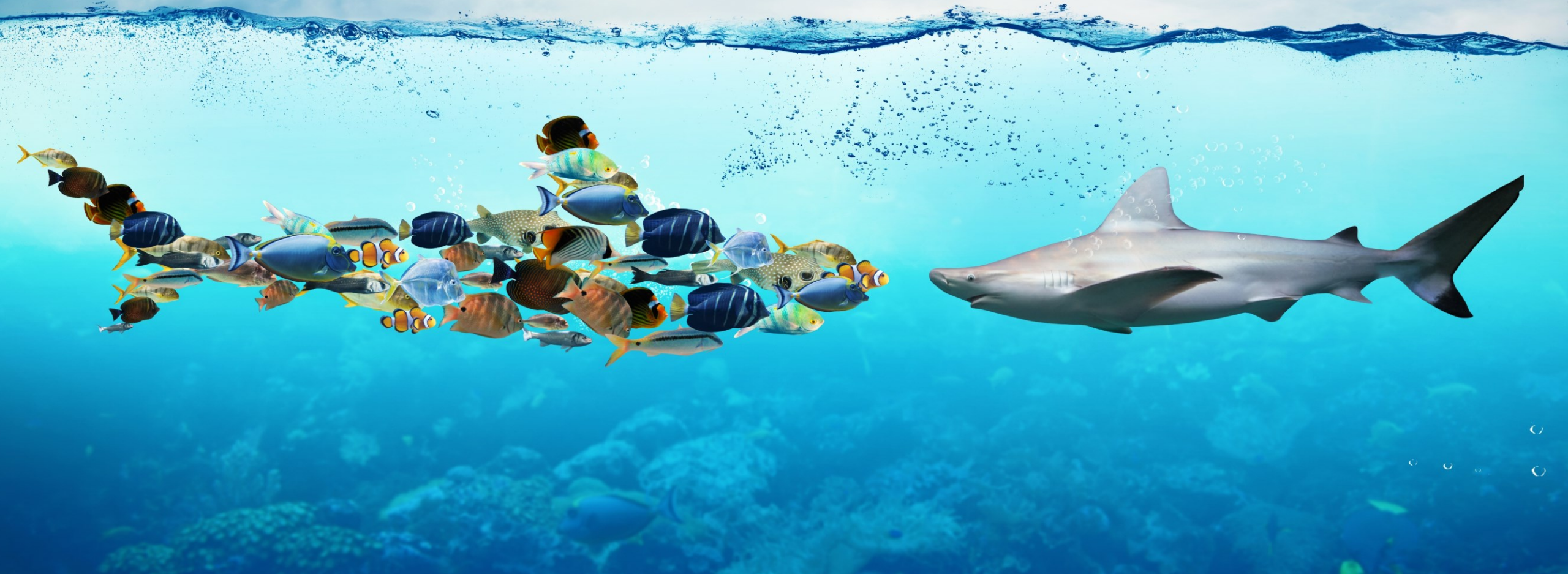
Ken'ichirō (Ken) Mogi



Buddy-Team: Flow durch Vertrautheit



Zukunft braucht Zuversicht.





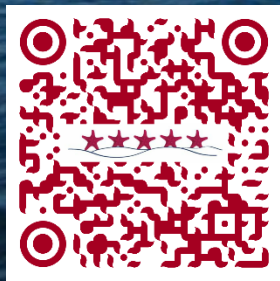
(Selbst-)Coaching-Methoden für mehr Lebensfreude



Zukunft braucht Zuversicht. Lust auf das Meer der Möglichkeiten?

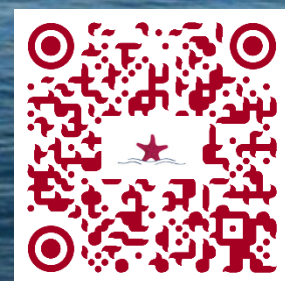


www.VortragMotivationHumor.com



www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

www.MoeglichkeitsMeer.com





Ich wünsche Ihnen

**Erfüllung & Erfolg
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
in allen Lebensbereichen**

Monika Herbstrith-Lappe



Immer-wieder-Eintauch-Bücher

vom Autor:innen-Paar Monika Herbstrith-Lappe und Manfred Lappe

Inspirierende Gedanken mit Tiefgang:

Erschließen Sie sich ermöglichende Perspektiven,
bestärkende Erkenntnisse & hochwirksame Tools für

nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
in heiter-souveräner Leichtigkeit

Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen

„leistungsstark & lebensfroh“
Der Klassiker bereits in der 3. Auflage
für nachhaltig-gesunde High Performance
in allen Lebensbereichen
mit auch vielen Aspekten für Gestalter:innen,
Leader & Manager:innen von TEAMS & Organisationen



„leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“
Die konzentrierte Variante mit Fokus
auf die persönliche – private & berufliche – Lebens-FÜHRUNG



Inhaltsverzeichnis
& Leseproben auf
MonikaHerbstrith-Lappe.com

„Tauchen im Ozean des Lebens“
Das persönlichste Lebens-Buch
mit inspirierenden (Tauch-)Geschichten & lustigen Episoden,
erhellenden Anekdoten & tiefgründigen Witzen
für beglückende Leichtigkeit & bestärkenden Auftrieb
im „trockenen“ – privaten & beruflichen – Alltag



3. erweiterte Auflage, Juli 2016

Inkl. Toolbox mit
50 einfachen, effektiven
Methoden zur konkreten
Umsetzung im
beruflichen & privaten Alltag

Das Meistern kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Ungewissheit und eine Vielfalt unterschiedlicher Anforderungen ist wichtiger denn je. Daher haben wir noch mehr Prinzipien und Methoden zur Pflege der Glücksfähigkeit, Stärkung des emotionalen Immunsystems, Wahrung einer gesunden Distanz, Förderung der Stressresistenz, zum Vorbeugen von Burnout und zur effektiven Regeneration aufgenommen.



Gesunde und nachhaltige High Performance heißt für uns:
*„Das Leben beglückend gestalten
privat & beruflich:
Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“*



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com
finden Sie das Inhaltsverzeichnis
sowie das 1. Kapitel

„Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit“

als Leseprobe aus dem
333 Seiten
umfassenden
Buch zum Schmökern & Nachschlagen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Trainerin beim „Hornstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe
Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.



IMPULS & WIRKUNG
Herbstrith Management Consulting GmbH

www.impuls.at

ISBN 978-3-200-04509-5
EUR 24,95

inkl. 10 % MWSt.
exkl. Porto

leistungsstark & lebensfroh

Alle Trendforscher sind sich einig: Unser Umfeld wird noch schneller und dynamischer. Wie mit der zunehmenden Geschwindigkeit klug umgehen? Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Leistungsqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht halten?

Mehr vom Gleichen kann nicht die Lösung sein. Weit offen stehen Fallen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hirngerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

hochwirksame Impulse
mit
nachhaltiger Wirkung
für
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen

Inhaltsverzeichnis

Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

Arbeitswelt im Umbruch
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation
Zeitalter der vernetzten Individualisten
Kluges Hirnmanagement
Unser lernfreudiges Hirn
High Performance im Post-Fordismus
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!
Beruf oder Liebhaberei?
Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen

Mein Leben beglückend gestalten - privat & beruflich

Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone
Beherzt Ent-Scheidungen treffen
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?
Währungseinheit Lebensglück
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen

Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen

Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen
Das Feuer weiter reichen
Raus aus der Stressfalle
Den Alltag stressfreier gestalten
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken
Mit Resilienz Krisen meistern
Burnout proaktiv entgegensteuern
 Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker
 12 Phasen von Burnout
 Warnsignale, die auf Burnout hinweisen
 Die männliche und weibliche Seite von Burnout
 Burnout vorbeugen
 Vorbeuge-Tipps gegen Burnout
 Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeuger und -Ausstieg
7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Unternehmens-Führung

Führungs-Qualität
Führungsarbeit als Dienst-Leistung
DompteurIn oder VoyeurIn? Regie führen auf beruflichen Bühne
Führungsteam: Gemeinsam zum Erfolg beitragen
Von der Fach- zur Führungsexpertise
Unternehmens-Leitbild

MitarbeiterInnengespräche

Ziele von MitarbeiterInnengesprächen
Umsetzung konkreter Veränderungen durch die Ergebnisse
Erhöhung der Aussagekraft durch ehrliche Antworten
Wer sollte die Gespräche durchführen?
Wodurch kann man die Akzeptanz bei den MitarbeiterInnen erhöhen?

MitarbeiterInnen-Zufriedenheit

Neue Führungskräfte
Wichtigkeit von Kompetenzen
Tipps und Überlegungen für den Karriereweg von Nachwuchs-Führungskräften

Wirkungsvolle Trainings für Nachwuchs-Führungskräfte

Teamarbeit

Erfolg durch Teamarbeit
Managing Diversity
Matrix Teams

Interne Dienst-LeisterInnen

Stabstellen als interne Dienst-Leister
Sicherheitsbeauftragte

Markt und KundInnen

Smart ► wendig ► nachhaltig erfolgreich
Marktorientiertes Denken - KundInnenorientiertes Handeln
KundInnen-Dienst
Unverschämt erfolgreich: Leistungen vermarkten
Kommunikation mit KundInnen - selbst-bewusst telefonieren

Kommunikation

Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
Wirkungsvoll kommunizieren
Schriftlichkeit als Denkhilfe
Andere sind wirklich anders
Verhandlungstechnik
Konsensentscheidungen im Team
Entschärfen von Killerphrasen
12 goldene Kommunikations-Tipps
10 Tipps für professionelle Mail-Kommunikation

Integrierte Managementsysteme

Qualitäts-Management

Qualität messbar machen
Prozessorientiertes Qualitätsmanagement - Smart und pffiffig
Impulse zur ständigen Verbesserung
Kontinuierlicher Verbesserungsprozess

Change Management

Gemeinsam zukünftige Erfolge gestalten
Stabilisierungsphase:
Nachhaltig erfolgreich - Wachstum unter Kontrolle
Generationswechsel
Wege aus der Krise

Wertschätzendes Miteinander von Frauen und Männern

Die Unterschiedlichkeit von Männer und Frauen als unternehmensweites Gestaltungsprinzip
Gender Mainstreaming
Familienfreundlichkeit und Ergebnisorientierung: Ein Widerspruch?
Tipps für berufstätige Eltern

Persönliche Weiter-Entwicklung

Souveränität gewinnen durch Social Skills
Business - lustvoll - leben
Strategisches Selbst-Management
Lust auf Erfolg
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
Ich und Er? Mein Körper?
Coaching
Training
Motivationstraining
Speaking statt Training?
Storytelling

50-teilige toolbox zur konkreten Anwendung

Toolbox:
Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude

Monika Herbstritt-Lappe im Interview

Serviceteil
Glossar
Stichwortverzeichnis
Literaturverzeichnis

Kapitel, die zusätzlich zu „leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“ nur in diesem Buch enthalten sind

Inkl. Toolbox mit
50 einfachen, effektiven
Methoden zur konkreten
Umsetzung im
beruflichen & privaten Alltag

Mit Fokus auf die persönliche
private & berufliche Lebens-FÜHRUNG

★
„Wir werden geboren, wir werden sterben.
Manche leben dazwischen.“

★
Unser Leben will freudvoll gestaltet werden in allen privaten & beruflichen Bereichen. Der Begriff „Work-Life-Balance“ ist Teil des PROblems, für dessen Lösung es sich aus gibt: Arbeitszeit – egal ob erwerbstätig oder unbezahlt im Privatbereich – ist ein erheblicher Anteil unserer individuellen Lebenszeit. Holen Sie sich inspirierende Gedanken und praxistaugliche Tipps für Ihre persönliche Life-in-Balance:

„Das Leben beglückend gestalten – privat & beruflich:
Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com

finden Sie das Inhaltsverzeichnis sowie das Kapitel

„Work-Life-Balance?“
Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!“

als Leseprobe aus dem
155 Seiten
umfassenden
Buch zum Schmökern & Nachschlagen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung

leistungsstark
& lebensfroh
mein Leben gestalten

50 tools
für
Glück & Zufriedenheit
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe



Mag.* Monika Herbstrith-Lappe
Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls
& Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der
Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathe-
matikerin und Physikerin mit erkenntnistheore-
tischem Fokus, jetzt High Performance Coach,
hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der
subjektiven Sicht der Menschen und der „objek-
tiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spe-
zialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem
Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Ös-
terreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the
Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Train-
erinnen beim „Hornstein Institut für Management
und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin
und Lektorin an der Donau-Universität in Krems.
Ihre erfrischend merk-würdigen, fundierten Key-
notes sind Zugpferde auf internationalen Kon-
ferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe
Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls &
Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen
er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basis-
wissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen
vermittelt.

Das Ehepaar verbindet auch die Gemeinsamkeit
der Tauch- & Theater-Begeisterung.



ISBN 978-3-200-04954-3
EUR 19,80

inkl. 10 % MWSt.
exkl. Porto

leistungsstark & lebensfroh
mein Leben gestalten

Der Klassiker „Leistungsstark & lebensfroh“ liegt
jetzt auch mit dem besonderen Fokus auf die
persönliche Lebensführung vor.

Unser Umfeld wird immer schneller und dyna-
mischer. Auf immer weniger Schultern lastet
immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche
meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Lebensqualität soll
stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstär-
ke aufrecht erhalten? Weit offen stehen Fragen
wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewis-
sen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und
zu überwinden erschließt zusätzliche Perspekti-
ven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neuro-
wissenschaften der letzten Jahre stellen unser
Menschenbild auf den Kopf. High Performance
Coaching nutzt die Macht der positiven Emoti-
onen und des Unbewussten, um bei gleichem/
geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus
ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind
zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermög-
licht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf
Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung,
um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu er-
reichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen
Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigen-
en Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und
der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen
Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher
Sprache hingerecht dargebracht und merk-
würdig präsentiert bietet dieses Buch

hochwirksame Impulse
mit
nachhaltiger Wirkung
für
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen

Inhaltsverzeichnis

Mein Leben beglückend gestalten	
Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone	
Beherzt Ent-Scheidungen treffen	
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?	
Währungseinheit Lebensglück	
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen	
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen	
Beglückend-befreiendes solo-Agieren statt stressend-beengendem sozio-Reagieren	
Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit	
Arbeitswelt im Umbruch	
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation	
Kluges Hirnmanagement	
Unser lernfreudiges Hirn	
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!	
Tipps für berufstätige Eltern	
Beruf oder Liebhaberei?	
Lässt uns arbeiten wie Kinder spielen	
Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen	
Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen	
Das Feuer weiter reichen	
Raus aus der Stressfalle	
Den Alltag stressfreier gestalten	
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken	
Mit Resilienz Krisen meistern	
Burnout proaktiv entgegensteuern	
Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker	
12 Phasen von Burnout	
Warnsignale, die auf Burnout hinweisen	
Die männliche und weibliche Seite von Burnout	
Burnout vorbeugen	
Vorbeuge-Tipps gegen Burnout	
Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg	

7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Kommunikation
Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
Wirkungsvoll kommunizieren
Schriftlichkeit als Denkhilfe
Andere sind wirklich anders
Verhandlungstechnik
Entschärfen von Killerphrasen
12 goldene Kommunikations-Tipps

Persönliche Weiter-Entwicklung
Lust auf Erfolg
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
Ich und Er? Mein Körper?
Coaching

Toolbox:
Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude

Serviceteil
Glossar
Stichwortverzeichnis
Literaturverzeichnis

Kapitel, das zusätzlich zu „leistungsstark & lebensfroh“ nur in diesem Buch enthalten ist



**Erschließen Sie sich die neurowissenschaftlichen Grundlagen
für die gesundheitsfördernde & leistungsstärkende Wirkung
von Flow**

**Flow
= gesunde Dosis
von Stress**

- ★ Wenn Aufgaben zu unseren Begabungen passen und wir diese in Hingabe erfüllen, dann versinken wir im beglückenden Flow.
- ★ Im Meistern von Herausforderungen blühen wir auf.
- ★ Aus der Kraftquelle Sinn schöpfen wir unsere Schaffenskraft.
- ★ Im IKIGAI finden wir unseren Platz im Leben.
- ★ Das Kohärenzgefühl fördert unsere Gesundheit.
- ★ All das immunisiert uns gegen Stress & Ausglühen.



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com
finden Sie das Inhaltsverzeichnis
sowie das 1. Kapitel

„Im Flow Erfüllung finden“

als Leseprobe aus dem
168 Seiten
umfassenden
Buch für kompaktes Hirnwissen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung



Monika Herbstrith-Lappe

Bei weniger Einsatz mehr bewirken – und das in beglückender Weise: Wie kann das gelingen? In diesem Buch werden Synergien verschiedener Lösungsansätze rund um das Flow-Erleben für gesunde Schaffenskraft aufgezeigt und mit neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft. Diese wirkmächtige Kombination unterschiedlicher Prinzipien und Methoden wird als Potential zur Förderung der Gesundheit, Leistungsstärke und Lebensfreude erörtert und krankmachendem Stress gegenübergestellt.

„**Zukunft braucht Zuversicht**“ - davon ist Monika Herbstrith-Lappe überzeugt. Sie hat sich schon in ihrem Mathematik- und Physik-Doppelstudium an den Verbindungsstellen zwischen Naturwissenschaft, Philosophie und Psychologie vertieft. Seit 39 Jahren hat sie zigtausende Menschen inspiriert und ermutigt in Selbstwirksamkeit ihre private und berufliche Lebenszeit erfüllend zu gestalten. Jetzt ist sie nach vielfältigen psychologischen Ausbildungen und dem Studium der Neurowissenschaft mehrfach als Keynote Speakerin, Top-Trainerin und Autorin ausgezeichnet. Nutzen Sie dieses Buch als Prävention gegen krankmachenden Stress sowie zur Förderung Ihrer Leistungsstärke und Ihres Lebensglücks.

eBook: ISBN 978-3-947104-99-4

Dieses Buch: ISBN 978-3-947104-98-7



Buch: € 9,90
eBook: € 7,90
inkl. 10 % MWSt. exkl. Porto



FQL Publishing

www.gehirn-wissen.de/kompakt

Monika Herbstrith-Lappe

Aufblühen statt Ausglühen



Raus aus dem Stress & rein in den Flow

GEHIRN-WISSEN KOMPAKT

Inhaltsverzeichnis

1.	Krankmachender Stress versus beglückendes Schaffen im Flow: der für die Gesundheit entscheidende Unterschied	11	4.	Flow als Energiequelle im beruflichen und privaten Alltag erschließen und nutzen	95
1.1	Die zunehmende Veränderungsdynamik in der Welt der Umbrüche als Stressfaktor	11	4.1	Flow zur Förderung des Wohlbefindens	95
1.2	Krankmachender Workaholismus versus nachhaltig-gesunde Leistungsstärke	14	4.2	Flow zur Steigerung der Leistung	96
1.3	Stressbedingte Krankheiten als gesellschaftliches Thema	19	4.3	Flow zur Förderung der Gesundheit	99
1.4	(Self-)Leadership und Eigenverantwortung in Zeiten von New Work	21	4.4	Flow bei sich und anderen ermöglichen und fördern	104
2.	Im Flow Erfüllung finden.	23	4.5	Flow-Killer erkennen und entkräften	107
2.1	Das Flow-Konzept von Csikszentmihályi	23	4.6	Vom Stress in den Flow umschalten	111
2.2	Aufblühen im Rahmen der Positiven Psychologie von Seligmann	43	4.7	Flow als Nährboden für Selbstwirksamkeit und Agilität	115
2.3	Der Lebenssinn in der japanischen Ikigai-Philosophie	54	4.8	Flow als Kreativitäts- und Innovations-Verstärker	116
2.4	Die Kraftquelle Sinn in der Logotherapie von Frankl	59	5.	(Selbst-)Coaching-Methoden für mehr Lebensfreude	121
2.5	Salutogenese mittels Kohärenzsinn von Antonovsky	65	6.	Conclusio: In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken	129
3.	Flow und Stress aus neurobiologischer Sicht	71	7.	Epilog: Im Flow Erfüllung finden	133
3.1	Neuronale Korrelate und Wirkungsprinzipien von Flow-Phänomenen	71	I.	Abbildungsverzeichnis	138
3.2	Stress aus neurobiologischer Sicht	84	II.	Abkürzungsverzeichnis	142
			III.	Literaturverzeichnis	145
			IV.	Fußnotenverzeichnis	161

**Nutzen Sie den Perspektivenwechsel des Tauchens,
um so noch mehr souveräne Gelassenheit und
freudvolle Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen!**



*„Du kannst dein Leben nicht verlängern,
und du kannst es auch nicht verbreitern,
aber du kannst es vertiefen.“*

**Das Meer als
Möglichkeitenraum**



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne auch mit persönlicher Widmung



Unter **MonikaHerbstrith-Lappe.com** finden Sie

„Lernfreude wecken“

als Leseprobe aus dem 220 Seiten
umfassenden Buch zum Schmökern,
Verweilen & Vertiefen,
Schmunzeln & Genießen,



**Viel Spaß & Freude beim
lustvoll-erkenntnisreichen Eintauchen
in unser Gedanken-Meer**

Mit 300 Fotos,
15 künstlerischen
Illustrationen
sowie zahlreichen
Sprüchen & Zitaten



**Tauchen
im Ozean
des Lebens**

Tauch-Erfahrungsschätze
für den privaten
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit über 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert. Von der Trainingsorganisation IIR wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Trainerin beim „Hemstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe

Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung und selbständiger Unternehmensberater, davor Vorstandsvorsitzender einer Wertpapierhandelsbank und Senior Consultant bei einem renommierten internationalen Beratungsunternehmen, ist gefragter Finanzexperte und Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.

Gemeinsam sind sie AutorInnen des Buches „leistungstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“, das bereits in der 2. Auflage vorliegt.



ISBN 978-3-200-04175-2 inkl. 10 % MWSt.
EUR 19,80 exkl. Porto

Tauchen im Ozean des Lebens

**Tauch-Erfahrungsschätze für den
privaten & beruflichen Alltag**

Zu wissen, mit wem man wo sein möchte, bedeutet Lebensglück. Für Monika und Manfred ist dies ganz klar: beide lieben es, in tropischen Meeren an Riffen mit fröhlich-bunter, üppiger Artenvielfalt zu tauchen. Sie genießen es, wohlvertiert, schwerelos schwebend mit ruhigem Atem die Freiheit der Dimensionen auszukosten. Monika hat 1988 im Roten Meer bei Ras-Mohammed an der Südspitze der Halbinsel Sinai in Ägypten ihre ersten Tauchgänge absolviert. Manfred hat 1996 in Kenia erste Taucherfahrungen gesammelt. 2006 sind sie über die Gemeinsamkeit der Tauchbegeisterung ins Gespräch gekommen. Mittlerweile ein privates und berufliches Lebens-Buddy-Team und Ehepaar haben sie schon über siebenhundert Tauchgänge gemeinsam ausgekostet.

Im Zuge ihrer vielen Tauchreisen ist ihnen zunehmend bewusst geworden, wie wertvoll und nützlich die Erkenntnisse und umfangreichen Erfahrungsschätze, die sie beim Tauchen gewonnen haben, auch für alle anderen privaten und beruflichen Lebensbereiche sind.

High Performance Coaching setzt auf die individuellen Stärken. Von daher ist die Frage naheliegend, welche Kompetenzen und Erfolgsstrategien des Tauchens unter Wasser lassen sich auch auf die alltägliche Oberwasserwelt - in der persönlichen Lebensführung und im Business - übertragen?

In den Erkenntnissen und daraus abgeleiteten Empfehlungen für das „Tauchen im Ozean des Lebens“ spiegeln sich auch die reichhaltigen Erfahrungsschätze des Berufslebens von Monika und Manfred als UnternehmerIn, Führungskraft, UnternehmensberaterIn, TrainerIn, Coach, ...

**TaucherInnen & (Noch-)Nicht-TaucherInnen,
SchnorchlerInnen & Wasserfreaks,
Privatpersonen & UnternehmerInnen,
MitarbeiterInnen & Führungskräfte
gewinnen mittels
Geschichten & Anekdoten,
Erfahrungen & Erkenntnissen
aus Taucherlebnissen unter Wasser
neue Sichtweisen & Anregungen für den
privaten & beruflichen Alltag ober Wasser.**

Inhaltsverzeichnis

Lernfreude wecken

Gesicherte Vorbereitung

Der erste Eindruck

Gemeinsame Orientierung schaffen

Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress

Unterstützung annehmen

Für langen Atem sorgen

Gemeinsam mehr erreichen

Buddy-System

Sicherheit durch gut eingespielte Teams

Verlust des Buddy

Kluges Selbstmanagement im Team

Symbiosen und Partnerschaften

Zeit und Ressourcen managen

Schwarmfische - Schwimmen im Schwarm

Entwickeln & entfalten

Glückstraining

Währungseinheit Lebensglück

Mit Wissen die Lern- und Lebensfreude steigern

Freude an Farbe

Glück ist ein Maßanzug

Souveräne Leichtigkeit

Von Fischen lernen

Von großen und von kleinen Fischen

Von großen und von kleinen Messern

Vertrauen vertiefen

Selbst-Fürsorglichkeit

Zum Erfolg führen

Führen und geführt werden

Dialogische Führung im Buddy-Team

Verstehen & verstanden werden

Die gemeinsame Sprache

per lesen

ätzende Rückmeldung

entieren - Logbuch & Computersicheren Situationen sicher agieren

ine Atmen

ne Gelassenheit in kritischen Situationen

ist eine mutige Option

rwartete: Mensch über Bord

wusst statt angstgetrieben

nic!

ntreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker

ctive wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude

iten finden

e Chemie nicht passt

ler Liebhaberei: Tauchfreude wahren

Pracht der Riffe erhalten

zum der Riffe schützen

g: Lebensraum Müll

teil

verzeichnis

tverzeichnis

r Ivan Gejko

asser-Fotografin Nina Eschner

sards „Blue Planet“

entrum „Seastar“

erra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien

eistungstark & lebensfroh“



Monika Herbstrith-Lappe: leistungsstark & lebensfroh



Andreas Linhart
**Mein
RETT
ER**
für zu Hause

Styria
LEBENSBUCH

Inhalt

Prolog

Vorwort von Ulli und Hermann Retter
Die Retter-Story



KAPITEL 1

GENUSSMOMENTE Mein Retter für den guten Geschmack

- Die Wiege der Hirschbirne 23
- Glück kann man nicht kaufen – aber kochen 33
- Warum man nur Fleisch von „glücklichen“ Tieren essen sollte 39
- Die Kunst der cleveren Restverwertung 41
- Der Weinberg und die glücklichen Bienen 46
- Auftischen und abtanzen 48
- Aus dem Brotkörbchen geplaudert 51
- Zurück zu den Wurzeln 54



KAPITEL 2

LEBENSFREUDE Mein Retter für die Gesundheit

- Mit voller Kräuterkraft 59
- „Ich schau' auf mich mit allen Sinnen“ 65
- Achtsam genießen 70
- Unter Strom schläft sich's schlecht 73
- Der Darm als Zentrum der Gesundheit 78
- Sanddorn – eine schillernde Lichtgestalt 81
- Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen 85



KAPITEL 3

PARADIESGARTEN Mein Retter für die Natur

- Wo die Vielfalt gefüttert wird 89
- Wohnungen für flotte Bienen 95
- Tipps zur nachhaltigen Obstbaumpflege 98
- Nachhaltig wirtschaften – ohne Abfälle 100



KAPITEL 4

GLÜCKSGEFÜHLE Mein Retter für die Seele

- Yoga für alle 105
- In den Tagträumer-Modus umschalten 113
- Im Garten der Sinne 118
- Zuhören und Zeit nehmen – die Retter in der Beziehung 121
- Begegnung am Frühstückstisch 126
- Frühstücks-Tipps vom Profi 129



KAPITEL 6

WACHSTUM Mein Retter für die persönliche Entwicklung

- Challenge of Love 167
- Leistungsstark & lebensfroh 173
- Wie manage ich (m)ein Talent? 177
- Die Gehirnleistung natürlich steigern 178
- „Erkenne dich selbst“ 181



KAPITEL 5

BEGEGNUNGEN Mein(e) Retter am Pöllauberg

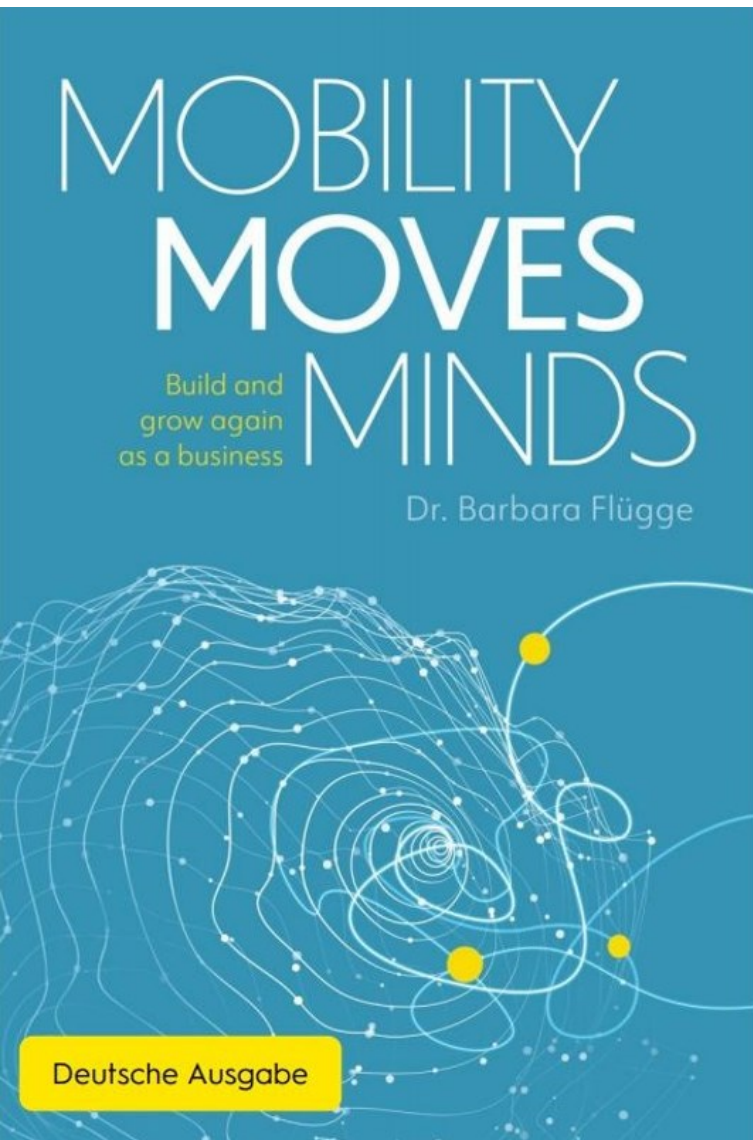
- Alt und Jung am Pöllauberg 135
- Das einfache Leben 141
- Von Wurzeln und Blättern 149
- Von der „guten Fee“ zur Fulltime-Oma 153
- Die treuen Seelen des Hauses 154
- Geomantie – Orte der Kraft 157
- Die geheime Unterwelt von Pöllauberg 161

Epilog

- Wo Wünsche in Erfüllung gehen 186
- Danksagungen 190
- Alle Rezepte auf einen Blick 191

**Mehr
Informationen
& Bestellung**





Monika Herbstrith-Lappe: Komplexität zulassen

THE BOOK

MOBILITY MOVES MINDS Book
build and grow again as a business

Mehr Informationen
& Bestellung

Der Mangel an Resilienz könnte Ihr Unternehmen in Gefahrenzonen führen, Zonen mit enormem Stress, hohem Energieverbrauch, Personal- und Wachstumseinschnitten und letztendlich zum Verlust Ihrer Kundenbasis. Das Buch bietet Ihnen die Bausteine unternehmerischer Resilienz. Dazu offenbart es die Einstellung von Geschäftsleuten, Führungskräften und Innovatoren zum Thema Resilienz.

Es zeigt sich auch, dass die dreifache Unternehmensmobilität das Mass aller Dinge ist. Die Corporate Mobility besteht aus physischer, digitaler und mentaler Mobilität. Konsequenterweise werden Sie Mitarbeitende und Kunden begeistern.

Die Verbesserung Ihrer Corporate Mobility stärkt Ihre organisatorische Widerstandsfähigkeit. Sie erkennen Hindernisse und antworten mit Flexibilität und Wendigkeit. Lernen Sie das Konzept der Souveränität von Monika Herbstrith-Lappe kennen.



Blog-Beiträge von Monika Herbstrith-Lappe

würzige Wortspenden zum Quer- & Nachdenken

[Zum aktuellen Blog](#)



[Zur Artikel-Bibliothek](#)





Nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
& Life-in-Balance



Digitale Transformation
& VUCA-Welt



Artikel-Bibliothek



(Self-)Leadership:
Sich selbst & andere auf Erfolgskurs führen



Mutkultur: Risikobewusstsein
& Veränderungsbereitschaft





Glück & Zufriedenheit, Frohsinn & Lebensfreude



Spielerische Leichtigkeit:
Humor, Storytelling & Gamification



Souveräne Gelassenheit: Umgang mit Unerfreulichem



Artikel-Bibliothek

Professioneller Auftritt &
partnerschaftliche Beziehungen





Stressresistenz & Krisenfestigkeit



Fehler- & Lernkultur



Diversity für mehr Möglichkeiten & Chancen



Events & Auszeichnungen

Artikel-Bibliothek





Monika Herbstrith-Lappe

Tiefgründige Erfahrungsschätze



Inmitten von Schwierigkeiten liegen günstige Gelegenheiten.
Albert Einstein



Zukunft braucht Zuversicht.
Lust auf das Meer der Möglichkeiten?



Zukunft heiter denken.



*Wenn es Wirklichkeitssinn gibt,
muss es auch Möglichkeitssinn geben.*

Robert Musil



Chancen-Intelligenz

Schaffen Sie sich mögliche Wirklichkeiten
& nutzen Sie Ihre wirklichen Möglichkeiten!



Aufblühen statt Ausglühen

Raus aus dem Stress & rein in den Flow

*Ich bin Leben, das leben will,
inmitten von Leben, das leben will.
Albert Schweitzer*




Inspiration durch die Weite & Tiefe des Meeres

Das freie Meer befreit den Geist

Johann Wolfgang von Goethe, Faust II

*And into the ocean I go
to lose my mind and find my soul*

N.N.



Welten verbinden & Synergien erschließen

In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken

2018
Möglichkeits-Meer



im Zusammenfluss von

35 Jahre
Erwachsenenbildung



20 Jahre
Impuls & Wirkung



30 Jahre
Tauchbegeisterung



Die Wirklichkeit ist immer (m)ein Konstrukt

Abgetaucht in den Weiten & Tiefen
philosophisch-erkenntnistheoretischer Mathematik & Physik



Soft Skills for Hard Facts
an den Verbindungsstellen
von Naturwissenschaft & Technik, Zahlen & Strukturen
zu Menschen & Beziehungen



Was die Welt im Innersten zusammenhält


Neugierde & Entdeckungslust kultivieren
Mathematik & Physik als Denkschule

*Wie sich die Atome in den Sternen
widerspiegeln & umgekehrt*

Richtig oder falsch?

Anti-dichotomisch: Mehrere Wahrheiten





*Aufgetaucht:
Erwachsenenbildung
seit 1983
damals 22-jährig*



*Entwickle dich weiter
& bleibe du selbst*



Herbstrith Management Consulting



EINLADUNG

★
Impuls & Wirkung
Herbstrith Management Consulting GmbH
seit 1998
★



Einprägsame Impulse

mit anhaltender Wirkung



Sich selbst
auf Erfolgskurs führen

&

andere für gemeinsame
Erfolge gewinnen

leistungsstark & lebensfroh

*heiter- souveräne Leichtigkeit
für nachhaltig-gesunden Erfolg*



Horizont erweitern

Vertrautes anders betrachten & vertiefen
Neues entdecken & ergründen



Die Umdenkhilfe:
WortWitz gibt Denkweite.



Das Gedanken-Meer als Möglichkeits-Raum



Business-Erfahrungsschätze
im Zusammenfluss mit Tauchbegeisterung
münden im

Möglichkeits-**Meer**

*Alles Leben
kommt aus
dem Wasser*



An underwater scene featuring a large, branching coral structure on the left. Several colorful fish, including a prominent orange and black one, are swimming around. In the upper right, the dark silhouette of a diver is visible against the blue water. The overall atmosphere is serene and vibrant.

Maritime Gedanken-Welt als Quelle der Inspiration & Bestärkung

*Beglückende Leichtigkeit
& bestärkender Auftrieb
für (be-)glückendes Vorankommen*



Perspektiven-Wechsel für mehr Handlungs-Optionen

*Von Geburt an
trägt der Mensch
die Last der Schwerkraft
auf seinen Schultern.
Dabei muss er nur unter die
Oberfläche sinken. Schon ist er frei.
Jacques Cousteau*





*Schwerelos schweben
& über Hindernisse
hinweg atmen*



**Leichtigkeit
im „trockenen“ Alltag
durch (Selbst-)Vertrauen &
heiter-souveräne Gelassenheit**



Pimp my Brain



*Hätten sich die Menschen
zuerst an ein Leben
auf dem Meer gewöhnt,
– oder im Meer,
dann
wären wir vielleicht
vollkommener als jetzt.
Besser & glücklicher.*

Die Frau vom Meer

Henrik Ibsen

Bei gleichem/weniger Einsatz mehr bewirken
- und das auf freudvoller Basis



Die Business-Taucherin



für langen Atem & kluge (Selbst-)Steuerung
in unseren gesellschaftlichen & wirtschaftlichen Strömungen



mit einem Leistungsspektrum
so fröhlich-bunt wie ein Korallenriff - und das mit Tiefgang



Meerluft für mehr Luft



Möglichkeits-Meer



Es gibt immer mehr Möglichkeiten



Wir erschließen die Weiten der Ozeane,
die die Themen-Kontinente & -Inseln unserer Kund:innen
prägend umströmen & verbinden



Monika Herbstrith-Lappe
Verbindliche Generalistin mit fundiertem Tiefgang



Impuls & Wirkung = tragender Meeresgrund



IMPULS & WIRKUNG
Herbstrith Management Consulting GmbH



Ocean of Opportunities



Vielfalt macht vieles vielleicht - und dadurch viel leichter



- ★ Vielleicht → liegt an mir, was ich aus Chancen mache
- ★ Vielleicht → mehr Möglichkeiten durch Vielfalt
- ★ Viel leichter → mehr Möglichkeiten = mehr Erfolgchancen



Use the Open Windows of Opportunities



Zwischen Reden und Tun liegt das Meer.
Aus Italien



★
Vom Erfassen & Begreifen
über das Aufgreifen & Befassen
zum Handeln & Beibehalten
für Freude am Schaffen & Geschafften

★
Mut steht am Anfang des Handelns. Glück am Ende.
Demokrit von Abdera



Beherzt mein Leben FÜHREN

Mut zur Entscheidung & entschlossen zum Erfolg



*Wer ins kalte Wasser springt,
taucht ins Meer der Möglichkeiten*

Aus Finnland



*Der Sprung ins kalte Wasser
fühlt sich nicht wärmer an,
wenn man später springt*
Susann Hoffmann



Das wohltemperierte
Möglichkeiten-Meer
verbindet die
Wirkung der Worte
mit konkretem Handeln.



Selbstwirksamkeit stärken: Sei die Veränderung, die du dir wünschst!

★ ★ ★
Je stärker die Strömungen &
je mehr sich unserem Einfluss entzieht,
umso wichtiger ist
kluge (Selbst-)Steuerung
★

★ *„Be cause“ statt „because“* ★

Agiles (Self-)Leadership: zielstrebige Wendigkeit in der VUCA-Welt



*Vision without action is a daydream.
Action without vision is a nightmare.
Japanische Volksweisheit*



**Vom Alten lernen Neues zu machen
mit kraftvollem WOFÜR**



Möglichkeiten mehr

Erfahrene Anfänger:innen mit ihren individuellen Talenten
inspirieren & bereichern  ermutigen & bestärken

 (Natur-)wissenschaftlich fundiertes 

Merk-würdiges & Witziges
Geistreiches & Herzhaftes
um Denk-Horizonte zu dehnen
& Perspektiven zu erschließen

&

Griffiges & Handfestes
Bewährtes & Innovatives
zum lustvollen Erkunden & Erproben
um Handlungs-Repertoires zu erweitern

 für frohes Schaffen & freudvolles Gelingen 



Profi-Equipment für Erfüllung & Erfolg

auf Basis von
(Selbst-)Vertrauen & Zuversicht
Erfahrung & Lernbereitschaft
Gelassenheit & Humor
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude



Erfüllung & Erfolg

braucht

entschlossene Tatkraft & freudvolles Einlassen

Selbstwirksamkeit & (Selbst-)Führung

Selbst-Fürsorglichkeit & Achtsamkeit für andere

Überblick für Orientierung & Fokus auf das Detail

risikobewusste Vorausschau & beglückendes Verweilen

Spontanität & langen Atem





Life-in-Balance

(be-)glückende, Sinn-stiftende Auf-Gaben
in der privaten & beruflichen Lebenszeit

★
Nachhaltig-gesund leistungsstark - weil lebensfroh

entschlossenes Zupacken & gelassenes Zulassen
persönliche Identifikation & empathische Distanz
engagierter Einsatz & genüssliches Auftanken



Storytelling

Merk-würdiges mit be-merkens-werter Wirkung
Einprägsame Geschichten sind prägend

★
Souveränität des Erwachsenen-Ichs & Lebensintensität des lustvollen Kind-Ichs

★
*Lasst uns arbeiten
wie Kinder spielen*



erhellend & erheiternd
Tiefgründigen Humor ernst nehmen & g' scheid blödeln

*„Im Widerspiel
des Unmöglichen
mit dem Möglichen
erweitern wir unsere
Möglichkeiten.“
Ingeborg Bachmann*



Heitere Leichtigkeit



Expertin mit
ansprechend verpackten Fakten



Sie bestimmen
die Dosis der Humor-Würzung
& den Leichtigkeits-Faktor
der fundierten Inhalte



Freudvoll-kreative
Generalistin



Heiter-humorvolle
Business-Taucherin



Herzhaft-fröhliche
Vermittlerin



Kabarettreife, tiefgründige
Flotte-Unterwasser-Lotte



Flotte-Unterwasser-Lotte

noch einprägsamer in der clownesken Ausprägung



*Zu wissen, wie man anregt,
ist die Kunst des Lehrens.*

Henri Frédéric Amiel



Die Pointen des Lebens aufgreifen



*Irgendwann
finden wir es lustig,
dann können wir
auch gleich darüber lachen*

Über mich selbst lachen:
Mich greifbar machen,
damit andere mich
begreifen & Vertrauen
in mich fassen



(Über-)Lebens-Set
für
stürmische Zeiten
mit hohem Wellengang & schlechter (Aus-)Sicht
für
Stressresistenz & Krisenfestigkeit



Don't panic:
Kritische Situationen entkatastrophisieren



risikobewusst statt angstgetrieben

★
Haie: faszinierende Tiere
zu Unrecht Monster-Image
★

★
Was wir fürchten, bekämpfen wir.
Was wir verstehen, schützen wir.
★

Wertschätzend-kritische Zuversicht

- ★ Worin besteht die Gefahr?
- ★ Wie können wir das Risiko absichern?
- ★ Worauf müssen wir achten?



Übertriebene
Sicherheitsmaßnahmen
schüren Ängste



Etablieren einer Mutkultur gegen (Veränderungs-)Ängste

★
*Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben,
sondern diese Angst zu überwinden.*

François Mitterrand



★ *Da draußen gibt es etwas das wichtiger ist als meine Furcht* ★

Vertrauensvolles Einlassen



*Im Meer der Liebe
kannst du nur schwimmen,
wenn du die Ängste überwindest
- vor allem die Angst unterzugehen.* Hans Kruppa



Eigenverantwortung im Buddy-TEAM



*Die Liebe ist das
Wasser des Lebens.
Komm herein
in dieses Wasser.
Tauche,
um zu leben.
Jeder Tropfen
von diesem Meere
ist ein Leben für sich.
Sufi-Mystiker Rumi*



ICH- & WIR-SEIN

Together
Everybody
Achieves
More



Mein einzigartiges Mensch-Sein
in unserer (beruflichen) Sinn-Gemeinschaft



*Du bist nicht ein Tropfen im Ozean,
sondern der Ozean in einem Tropfen.*

Rumi



Potentiale entfalten & Unerfreuliches abperlen lassen

Lotus-Effekt



Entwicklung des Rückgrats

*Die Wirbellosen
brauchen Außenschale*



Mentale Orthopädie®:
Menschen von innen aufrichten
für
aufrecht-aufrichtige Beziehungen



*Werte sind das Rückgrat
von Menschen*
Veit Lindau



Verantwortungsvolle Teilhabe an der Gemeinschaft

*Nachhaltigkeit
für unseren
Lebensraum*



★
Mensch
= Krone der Schöpfung?

★
*Fragiles Element
des Ökosystems!*

★
Erde seit ca. 4,5 Milliarden Jahren
Leben seit ca. 3,8 Milliarden Jahren
Homo seit ca. 2 Millionen Jahren
Homo Sapiens seit ca. 300.000 Jahren



*Wenn man ans Meer kommt, soll man zu schweigen beginnen
Bei den letzten Grashalmen soll man den Faden verlieren
und den Salzschaum und das scharfe Zischen des Windes einatmen
und ausatmen und wieder einatmen*



*Wenn man den Sand sägen hört
und das Schlurfen der kleinen Steine in langen Wellen
soll man aufhören zu sollen und nichts mehr wollen wollen*

nur Meer

Nur Meer.

Erich Fried



Die Geschichte vom Seestern



Ein furchtbarer Sturm kam auf. Der Orkan tobte. Das Meer wurde aufgewühlt und meterhohe Wellen brachen sich ohrenbetäubend laut am Strand.

Nachdem das Unwetter langsam nachließ, klarte der Himmel wieder auf. Am Strand lagen aber unzählige von Seesternen, die von der Strömung an den Strand geworfen waren.

Ein kleiner Junge lief am Strand entlang, nahm behutsam Seestern für Seestern in die Hand und warf sie zurück ins Meer.

Da kam ein Mann vorbei. Er ging zu dem Jungen und sagte: “Du dummer Junge! Was du da machst ist vollkommen sinnlos. Siehst du nicht, dass der ganze Strand voll von Seesternen ist? Die kannst du nie alle zurück ins Meer werfen! Was du da tust, ändert nicht das Geringste!”

Der Junge schaute den Mann einen Moment lang an. Dann ging er zu dem nächsten Seestern, hob ihn behutsam vom Boden auf und warf ihn ins Meer.

Zu dem Mann sagte er: “Für ihn wird es etwas ändern.”

Geschichte gekürzt und überarbeitet aus
Entdecke dein Gehirn von Patrick Porter





Meine Talente entfalten & mein Leben fröhlich-bunt gestalten

★
*Für uns soll's bunte Fische regnen,
uns sollen sämtliche Wunder begegnen,
die Welt wollen wir freudvoll gestalten
und ihre Schönheit in Liebe entfalten.*

★
„Für mich soll' s rote Rosen regnen“ Songtext
Video Hildegard Knef





Unsere Gesamtlösungen
fügen sich stimmig
in Ihre Themenlandschaft
& führen zu IHREM Erfolg



verbindend & verständigend



Nutzen Sie unsere Zugänge,
um leichtgängig in Ihrer Welt
abgeholt, trockenen Fußes in
die Gedanken-Meere geführt
& nachhaltig-wirksam,
gut-gestärkt wieder
zurück in ihren Alltag
gebracht zu werden



*Wie Landungsbrücken unterschiedlichen Wasserstand ausgleichen,
passen wir uns an vielfältige Erwartungen & Zielsetzungen an.*





Leistungs-Spektrum

maßgeschneiderte, schlüssige, zielfokussierte Gesamtlösungen



Keynote Speaker

Mit heiteren Denkanstößen
Menschen bewegen



Top-Trainerin

Merk-würdige, tief-gründige,
entscheidende Erkenntnisse



Autorin Bücher

In Gedankenwelten
eintauchen & schmökern



Monika Herbstrith-Lappe

Einzig-artig, stimmig
souverän 4.0 agieren

VortragMotivationHumor.com



Möglichkeits-Meer

Vertrautes vertiefen
& verbinden
Neues erkunden
& ergründen



High Performance Coach

Denkhorizont dehnen &
Perspektiven erschließen



Management Consultant

Struktur & Kultur als Lebensraum
für nachhaltige High Performance



Bloggerin & Interviewpartnerin

Pointenreich
auf den Punkt bringen



Unternehmerin Impuls & Wirkung

Facettenreiche, handliche Impulse
mit anhaltender Wirkung



MöglichkeitsMeer.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



Themen-Repertoire

Reichhaltiges Ökosystem zum Auswählen, Variieren & Kombinieren

★
Gesunde Leistungsstärke

In spielerischer Leichtigkeit mehr bewirken:
Pimp my Brain

★
(Berufliche) Lebensfreude

Motivation & Freude am Schaffen
Zufriedenheit & Glück, Spaß & Humor

★
(Über-)Lebens-Set

Heiter-gelassen & souverän 4.0 agieren
stressresistent & krisenfest reagieren

★
(Weiter-)Entwicklungs-Bereitschaft

Gelingen von
Veränderungen & Innovationen

VortragMotivationHumor.com

★
Leadership & Themen-Führerschaft

Wirkungsvoll führen
mit/ohne/quer zur Hierarchie

★
Mentale Orthopädie®

(Selbst-)Vertrauen & Wertschätzung
für aufrecht-aufrichtige Beziehungen

★
TEAM-Work

Empathisch-klar kommunizieren
& effektiv kooperieren

★
Schwierige Gespräche

Unerfreuliche Nachrichten, Konflikte,
herausfordernde Zeitgenoss:innen

© MonikaHerbstrith-Lappe.com

★
Soft Skills for Hard Facts

Menschliche Seite von
Zahlen & Fakten, Strukturen & Technologien

★
Unternehmerisch agieren

Nachhaltig erfolgreich
auf externen & internen Märkten

★
Dienst-Leistungs-Qualität

Qualitäts- & Prozess-
Service- & Kund:innen-Orientierung

★
Wertschätzend-kritische Zuversicht

(Selbst-)Vertrauen & Wertschätzung
für aufrecht-aufrichtige Beziehungen

MöglichkeitsMeer.com



*Zukunft braucht Zuversicht.
Lust auf das Meer der Möglichkeiten?*



ANFRAGE SENDEN

- ★ Die Leichtigkeitsformel
- ★ Raus aus dem Stress – Rein in den Flow
- ★ Spaß ist DER Nährboden für Kreativität
- ★ Social Skills sind der Turbo für Expertise
- ★ Zukunft braucht Zuversicht
- ★ Welt der Umbrüche: mutiger Umgang mit Ungewissheit
- ★ Zukunftsstarkes Ökosystem: Die Kraft des Teams
- ★ Zukunftsfittes Business braucht Männer UND FRAUEN



Pimp your Brain:
*bei gleichem oder weniger Einsatz mehr bewirken
– und das in freudvoller Leichtigkeit“*

Zum Thema:

Für die einen lohnende Herausforderung & für die anderen krankmachender Stress

In seinem Buch „Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht“ warnt Joachim Bauer, Professor für psychosomatische Immunologie an der medizinischen Fakultät der Universität Freiburg, dass in unserer aktuellen Arbeitswelt, unser Risiko zu erkranken dramatisch steigt. Diese zu ändern ist ein wichtiger gesellschafts-, wirtschafts-, sozial- und gesundheitspolitischer Auftrag.

- *Was kann jedoch jede:r einzelne dazu beitragen, dass Menschen trotzdem gesund & leistungsstark bleiben?*

Kluges (Self-)Leadership in unseren gesellschaftlichen & wirtschaftlichen Strömungen

Liebig gerne hätte ich mehr Einfluss auf unsere gesellschaftlichen & wirtschaftlichen Strömungen. Doch da sind meine Gestaltungsmöglichkeiten begrenzt. Vom Strömungstauchen weiß ich: Je stärker die Strömungen sind & je mehr sich meinem Einfluss entzieht desto wichtiger ist es, die Selbstwirksamkeit zu wahren & auf kluge (Selbst-)Steuerung zu achten.

Also bestärke ich Menschen

*mit meinen merk-würdigen, einprägsamen Impulsen & meinen griffigen, hochwirksamen Tools
dass sie ihre beruflichen & privaten Herausforderungen spielend meistern – und das in freudvoller Weise“*

Motivation & gesunde Leistungsstärke bei sich & anderen fördern

In unserer dynamischen Welt der Umbrüche steht die Stressfalle weit offen. Unser Hirn hat sich so entwickelt, dass es bestmöglich das Überleben des Rudels in der Steppe sichert. Wenn man weiß, wie unser Hirn tickt, kann man mit klugem Hirnmanagement gegensteuern.

- *Profitieren Sie von neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung,
um vom kontraproduktiven Stress-Teufelskreis in den beglückenden Flow-Modus zu schalten.*

Motivation ist ein Prozess. Profis kennen die Startknöpfe, um sich in einen guten Zustand zu versetzen & ihre Leistungsstärke gezielt abrufen zu können.

- *Eignen Sie sich eine Profi-Toolbox an: für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude
in guten & in stürmischen Zeiten - und selbst noch bei sinkendem Schiff*

Denn Motivation ist, was man trotzdem hat.

- *Erfahren Sie Tipps & Tricks um auch Motivations-Tiefs zu überwinden,
ihre Energien bewusst zu fokussieren und die Freude am Schaffen zu fördern.*

Die Zeiten von Home Office & Co haben gezeigt, wie eng verwoben mittlerweile berufliche & private Lebenszeit ist.

*Erschließen Sie sich einfache, wirkungsvolle Methoden für eine kluge Life-in-Balance:
Balance innerhalb & zwischen den unterschiedlichen beruflichen & privaten Lebensbereichen*

Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

Aktuelle Termine:
www.IMPULS.at



Vom Stress in den Flow Aufblühen statt Ausglühen

Top-Training mit
Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008/Best of the Best 2009
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

am Freitag (Start: 10.00 Uhr)
und Samstag (Ende: 14.00 Uhr)
im Hotel Retter am Pöllauerg,
einem Ort, der zum Genuss
mit allen Sinnen einlädt.



Zum Thema:

*Unser Hirn gleicht mehr einer Mediathek
(als einem Computer)
Gregor Adameczyk in „Storytelling“*

Als 22-jährige Frau habe ich nach Abschluss meines Doppelstudiums Mathematik und Physik in der Ingenieursausbildung zu unterrichten begonnen. Über 30 gestandene Männer, nur 2 waren jünger als ich. Als ich in meinem jugendlichen Leichtsinne zu streng gewesen bin, ist einer sogar aufgestanden und hat mich empört gerügt: „Wenn man bedenkt, dass Sie meine Tochter sein könnten ...!“

Wie konnte ich meine Schüler gewinnen, neben ihrer allabendlichen berufsbegleitenden Ausbildung zusätzlich jeden Samstag einen freiwilligen Unterricht in Statistischen Methoden der Qualitätssicherung zu absolvieren? Damals 1983 habe ich intuitiv begonnen **hofnarrische Weisheit** zu kultivieren:

- *Die gar nicht so trockene Materie in Geschichten verpacken.*
- *In piffiger Weise sperrige Sachverhalte versinnlichen und damit begreifbar machen.*
- *Die durchaus komplexen Zusammenhänge durch griffige Eselsbrücken nachhaltig-einprägsam vermitteln.*
- *Die Spannungs- und damit Aufmerksamkeitskurve mittels Emotionen & Humor hoch halten.*

Dadurch ist es mir bei meinen Zuhörern gelungen:

- *Sie munter & bei Laune zu halten*
- *Neugierde & Interesse zu wecken*
- *Die Lernfreude & damit Leistungsfähigkeit zu steigern*
- *Erfolgslebnisse als anspornende Kraftquelle zu nutzen*
- *Durch Perspektivenwechsel neue Sichtweisen zu erschließen*

Und ich selbst habe auch gewonnen:

- *Vertrauen, Akzeptanz & Sympathie*
- *Standfestigkeit & Durchsetzungskraft*
- *Erfolg durch Erreichen meiner/unsere Ziele*
- *Beruflichen Spaß & Lebensfreude*

Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com



Aktuelle Termine:
www.IMPULS.at



Storytelling:
Mit Geschichten
mitreißend präsentieren
gewinnend argumentieren
einprägsam erläutern



Top-Training mit
Mag.ª Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008/Best of the Best 2009
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

am Freitag (Start: 10.00 Uhr)
und Samstag (Ende: 14.00 Uhr)
im Hotel Retter am Pöllauberg,
einem Ort, der zum Genuss
mit allen Sinnen einlädt.

Ihre Trainerin

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie „Tauchen im Ozean des Lebens“ mit vielen aufschlussreichen persönlichen (Tauch-)Geschichten.

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Keynote Speaker, Top-Trainerin, Management Consultant

Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven“ Welt der Zahlen und der „subjektiven“ Sicht der Menschen spezialisiert.

Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Gründungs-Vorständin des Club Max Reinhardt Seminars nutzt Sie Methoden der Theater-Regie- und -Ensemble-Arbeit für High Performance-TEAMS im Business.

Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke zu entwickeln.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, persönliche Geschichten aus ihrem Privatleben gezielt zu nutzen.



Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer-in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer-in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter www.retter.at zu bezahlen:

Seminarvollpension

im Blüten-Blätter-Einzelzimmer zu € 206,-

im Blüten-Blätter-Doppelzimmer € 188,- pro Person

Tagesgäste € 110,- pro Person

(inkl. Abendessen am 1. und Mittagessen am 2. Tag)

Ihre Anmeldung

Bitte bis 12.11.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogeühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogeühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 12.11.2018 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Warum & wofür Geschichten?**
 - ~ Das Urbedürfnis der Menschen nach Geschichten
 - ~ Archetypen und Grundmuster der Menschheitsgeschichte
 - ~ Die erlernbare Kunst des Geschichten Erzählens
 - ~ Das narrative Gedächtnis: neurobiologische Grundlagen zur Wirksamkeit von Geschichten
 - ~ Wann & wie funktionieren Geschichten?
 - ~ Welche Geschichten wofür?
- **Präsentieren mit nachhaltig-freudigem Eindruck**
 - ~ Warum sind Geschichten für eine gute Präsentation essenziell?
 - ~ Die Macht des Auftritts & des Einstiegs
 - ~ Mit einem dramaturgischen Bogen Spannung erzeugen
 - ~ Präsent sein & Präsenz erzeugen
 - ~ Themen versinnlichen & g' schmackig aufbereiten
 - ~ Menschen berühren & bewegen
 - ~ Knackig auf den Punkt bringen
 - ~ Mit einem krönenden Abschluss nachhaltig in Erinnerung bleiben
- **Mit Geschichten gestreich-witzig argumentieren & überzeugen**
 - ~ Warum sind Geschichten & Metaphern so überzeugend?
 - ~ Storytelling als humorvoll verpackte Reflexionsmöglichkeit
 - ~ Mit Geschichten Bewegung in Dialoge bringen
 - ~ Humor nimmt Rat-Schlägen die emotionale Ohrfeige
- **Veranschaulichung & Versinnlichung in der Wissensvermittlung**
 - ~ Herzhafte Freude & freudvolles Interesse als idealer Lernzustand
 - ~ Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte
 - ~ Kopfkino zu erzeugen, bewirkt noch viel mehr
 - ~ **Merk-würdiges ist würdig, das wir es uns merken!**

Mit Geschichten Menschen gewinnen & bewegen

*„Geschichten zu erzählen gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen aller Völker der Welt.“
Rosee Riggs, Professorin am Max Reinhardt Seminar*

„Merk-würdige Geschichten dienen als Spiegel der Erkenntnis, verrückten Standpunkte, erschließen neue Sichtweisen und bewirken nachhaltige Veränderungen.“

Monika Herbstrith-Lappe

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmer:innen in diesem Rahmen festgelegt.

Um auf die individuellen Geschichten eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt

noch mehr Tools zur Pflege der
Glücksfähigkeit, Stärkung des
emotionalen Immunsystems, Förderung
der Stressresistenz und zum Vorbeugen
von Burnout

Zum Thema:

Alle Trendforscher sind sich einig: noch schneller und dynamischer wird unser Leben – beruflich und privat. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Immer mehr Hüte sollen Platz auf unserem Kopf finden. **Wie kann man die Vielfalt unterschiedlicher Leistungsansprüche meistern und dabei heil bleiben und Lebensfreude erfahren?**

Zeit ist Geld, ist eine äußerst oberflächliche, materialistische Betrachtung. Bei genauerem Hinsehen ist Zeit vor allem Ihr Leben – vor und nach dem Feierabend. Ging es bisher vor allem darum, Privates und Berufliches abzugrenzen, so besteht jetzt eine große Chance darin, die Synergien zwischen privatem und beruflichem Leben zu nutzen. Im privaten Lebensmanagement gewonnene Kompetenzen können häufig auch beruflich sehr nutzbringend eingesetzt werden und umgekehrt. **Auch Arbeitszeit soll sinnvolle Lebenszeit sein. Lebensqualität ist ein Freizeit- und Berufsthema.**

Glück ist eine Fähigkeit. Lebensfreude ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Beziehungen lassen sich gestalten. Vorausgesetzt man beginnt bei sich selbst, achtet auf eine lösungsorientierte Kommunikation und widersagt der Versuchung Andere ändern zu wollen. **Auf freudiger Basis lassen sich Erfolge mit mehr Leichtigkeit erzielen.**

Zurzeit stellt die Hirnforschung unser Menschenbild auf den Kopf. Nutzen Sie die Macht der Emotionen und des Unbewussten! Im Leistungssport ist Mentaltraining schon lange eine tragende Säule des Erfolgs. Die private und berufliche Rollenvielfalt zu jonglieren ist einem sportlichen Mehrkampf durchaus ebenbürtig. **Mit klugem Hirnmanagement kann man bei gleichem oder weniger Einsatz viel mehr bewirken.**

Ihr Interesse geweckt? Setzen Sie sich doch bitte mit uns in Verbindung!

Aktuelle Termine & Orte
www.IMPULS.at

leistungsstark & lebensfroh : *heiter-souveräne Leichtigkeit* für nachhaltig-gesunden Erfolg



**Glück & Zufriedenheit, Spaß & Freude,
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen**

**Top-Training mit
Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe**

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008/Best of the Best 2009

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

am Freitag (Start: 10.00 Uhr)
und Samstag (Ende: 14.00 Uhr)
im Hotel Retter am Pöllauberg,
einem Ort, der zum Genuss mit allen Sinnen einlädt.



Ihre Trainerin

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie „Tauchen im Ozean des Lebens“.

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Keynote Speaker, Top-Trainerin, Management Consultant

Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven“ Welt der Zahlen und der „subjektiven“ Sicht der Menschen spezialisiert.

Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Gründungs-Vorständin des Club Max Reinhardt Seminars nutzt Sie Methoden der Theater-Regie- und -Ensemble-Arbeit für High Performance-TEAMS im Business.

Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke zu entwickeln.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, die Synergien zwischen den Erfahrungen des privaten Lebensmanagements und dem Meistern beruflichen Herausforderungen bewusst zu nutzen.



Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer:in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer:in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter www.retter.at zu bezahlen:

Seminarvollpension

im Blüten-Blätter-Einzelzimmer zu € 206,-

im Blüten-Blätter-Doppelzimmer € 188,- pro Person

Tagesgäste € 110,- pro Person

(inkl. Abendessen am 1. und Mittagessen am 2. Tag)

Ihre Anmeldung

Bitte bis 1.10.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 1.10.2018 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Mehr Erfolg und Wirkung bei gleichem oder weniger Einsatz: kluges Hirnmanagement macht's möglich**
 - ~ Die Kraft von beherzten Visionen und attraktiven Zielen nutzen
 - ~ Wichtig vor dringend: das Wesentliche zuerst
 - ~ Durch Eigenmotivation die Leistungsstärke fördern
 - ~ Mit Selbst-Bewusstsein die individuellen Stärken entfalten
 - ~ Aus (Teil-)Erfolgen lernen und Energie schöpfen
 - ~ Gelingen von Veränderungsvorhaben
 - ~ Relativierung von PROblemen und Reduktion von Widerständen
- **Vom ohnmächtigen Opfer zum-zur freudvollen GestalterIn der Wirklichkeit**
 - ~ Eigene Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen
 - ~ Neue Perspektiven gewinnen und den Handlungshorizont erweitern
 - ~ Glück, Optimismus und Lebensfreude sind trainierbare Fähigkeiten
 - ~ Lächeln als Quelle der Kraft und Souveränität
 - ~ Beziehungen gestalten und Verhalten vereinbaren statt Menschen ändern zu wollen
 - ~ verbindende Gemeinsamkeiten und bereichernde Unterschiedlichkeiten nutzen
 - ~ Gesunde Balance zwischen engagierter Identifikation und empathischer Distanz
- **Stressfalle meiden**
 - ~ Freudvoll-gesund brennen – ohne auszubrennen
 - ~ Emotionales Immunsystem stärken, um stressresistenter und krisenfester zu werden
 - ~ Die innere Uhr verlangsamen und damit gesunde Geschwindigkeit im Außen ermöglichen
 - ~ Distanz wahren und damit gut handlungsfähig bleiben
 - ~ Mit kühlem Kopf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erweitern
 - ~ Gelassenheit auch bei herausfordernden Zeitgenossen
 - ~ Humor als gesunde Alternative zu Ärger
 - ~ Souverän auch in schwierigen Gesprächssituationen
- **Berufliches und Privates sinnvoll verbinden**
 - ~ Arbeitszeit ist Lebenszeit:
Lebensqualität und –freude auch beruflich
 - ~ Private Kompetenzen auch beruflich nutzen – und umgekehrt
 - ~ Mit guter Energie in den Feierabend
 - ~ Von der Mehrfach-Last zur Lust an der Vielfalt

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmer:innen in diesem Rahmen festgelegt.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt

(Self-)Leadership: Sich selbst & andere auf Erfolgskurs führen auch in turbulenten Zeiten

„Den guten Steuermann lernt man erst im Sturme kennen.“
Seneca

1. Modul: Land in Sicht: auf zu neuen Ufern

- (Trotzdem) Gut drauf sein, wenn man es braucht
- Fokus auf die Selbstwirksamkeit: Worauf kann ich Einfluss nehmen?
- Vom Alten lernen Neues zu machen: eigene Stärken erkennen & nutzen
- Formel für das Gelingen von Veränderungen
- PRObleme meistern – und daraus Kraft & Zuversicht schöpfen

2. Modul: Gemeinsam im Boot: ICH- & WIR-Sein

- Einzigartige Menschen in einer Sinn-Gemeinschaft
- **TEAM = Together Everybody Achieves More:** gegenseitige Bestärkung & Hilfsbereitschaft
- Vielfalt macht überlebensstark: Synergien unterschiedlicher Stärken nutzen
- Empathische, lösungsorientierte Dialoge für gemeinsames & gegenseitiges Verständnis
- Konflikte als kreatives Potential: Aus Spannungen Spannendes entwickeln

3. Klippen & Untiefen umschiffen:

- Mutkultur gegen Veränderungsängste pflegen
- Risikobewusst statt angstgetrieben Gefahren begegnen
- Gescheitert? Gescheiter! – Kluger Umgang mit Rückschlägen
- Motivations-Tiefs überwinden
- Taubstellen gegen innere & äußere Zweifler:innen

Je mehr sich unserem Einfluss entzieht umso wichtiger ist es,
auf Selbstwirksamkeit & (Self-)Leadership bewusst zu achten
Monika Herbstrith-Lappe

Kluge (Selbst-)Steuerung in stürmischen Zeiten



Präsenz-Training
im Hotel Retter

oder

Online-Training
in 3 Modulen

mit

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year 2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008 / Best of the Best 2009

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com



On Demand:
Termine werden bei
Interesse mit Ihnen
vereinbart



Reihe von Lichtblicken in fordernden Zeiten

Psycho-Hygiene

Nicht nur Corona-Viren sind ansteckend, sondern auch Ängste & Aggressionen, Frustration & Antriebslosigkeit, etc. Unsere Gefühle können wir uns nicht aussuchen. Sehr wohl können wir aber steuern, wie wir mit ihnen umgehen.

- Wie gelingt es, sich gegen Unerfreuliches besser abzusichern?
- Wie wahrt & fördert man die eigene Lebensfreude & Motivation?

Trotzdem gut drauf sein:

Bedrohungen in wertschätzend-kritischer Zuversicht begegnen

Um den lähmenden Schrecken zu überwinden gilt es die Blickrichtung zu ändern: von dem, was ich nicht beeinflussen kann, auf das, worauf ich Einfluss nehmen kann. Optimismus ist nachweislich gesundheits- & lösungsfördernd. Den Tatsachen ins Auge zu blicken, ist lebenswichtig, um Gefahren angemessen abzusichern.

- Wie findet man eine gesunde Balance zwischen angemessenem Risikobewusstsein & stärkender Zuversicht?
- Was fördert die Selbstwirksamkeit & damit Leistungsstärke?
- Wie überwindet man Niedergeschlagenheit & Antriebslosigkeit?
- Wie kann man die Auswirkungen der Krisen lösungsorientiert nutzen?

Mentales Immunsystem stärken

Verschiedene Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf eine Infektion mit dem Virus. Den Unterschied macht das Immunsystem.

- Was stärkt das mentale Immunsystem, um in kritischen Situationen heil zu bestehen?
- Was macht stressresistent & krisenfest?
- Was ist förderlich, um Herausforderungen souverän zu meistern?

Gemeinschaft macht überlebensstark

Auf vertraute Menschen zählen zu können, ist so ziemlich der wirkungsvollste Stress-Dämpfer. Und gleichzeitig leidet häufig in stressigen Situationen die Kommunikation.

- Wie wahrt man soziale Nähe – auch wenn räumliche Distanz angesagt ist?
- Worauf ist bei der Kommunikation in stressigen Situationen & Krisen besonders zu achten?

„(Selbst-)Vertrauen ist eine zentrale Säule der (Über-)Lebensfähigkeit“
Monika Herbstrith-Lappe

(Über-)Lebens-Set für stürmische Zeiten



mit

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year 2006 sowie jährlich von 2010 bis 2019
Excellence-Award 2008 / Best of the Best 2009

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

★
On Demand:
Termine werden
bei Interesse mit
Ihnen vereinbart



Zum Thema:

Es heißt, der Entwurf für ein Theater sei zugleich der Entwurf für eine Gesellschaft. Nicht zufällig verstehen wir unter Performance sowohl eine künstlerische Aufführung als auch die Leistung von Unternehmen.

Wie können wir Erfolgsstrategien und bewährte Methoden der Theaterregie auch für berufliche Bühnen nutzen?

In Unternehmen wie im Theater geht es darum, Kernwerte und –ideen in wahrnehmbarer Form zu gestalten und die Zielgruppe in das Geschehen eintauchen zu lassen.

Wenn wir

- unser Anliegen ins rechte Licht rücken wollen
- Anderen Ideen schmackhaft machen möchten
- Verbündete gewinnen wollen
- Veränderungen anstreben
- in einer Verhandlung gute Ergebnisse anpeilen
- Jemanden etwas verkaufen möchten

so inszenieren wir.

Eine gute Dramaturgie ist für das Gelingen von

- Führungs- & Veränderungsprozessen
- Gesprächen und Diskursen
- Präsentationen & Verhandlungen
- Kund:innen- und Auftragsgewinnung

erfolgsentscheidend.

Welche Methoden nutzen Regisseur:innen, um Botschaften zu vermitteln, Emotionen zu erzeugen und Menschen zu bewegen?

In der Schauspielkunst sind Authentizität und hellwache Wahrnehmung von entscheidender Bedeutung. Daraus resultiert Glaubwürdigkeit, Präsenz und ein hocheffektives Miteinander.

Wie schaffen Regisseur:innen einen Raum des Vertrauens und der Konzentration, in dem individuelle Persönlichkeiten Rollenvielfalt spielend meistern und so eine stimmige Top-Gesamtperformance erzielen?

Regieführen ist nicht nur ein künstlerischer sondern auch ein Führungsprozess.

Wie gehen Regisseur:innen vor, um gemeinsam mit Ihrem Team Ideen und Konzepte zu verwirklichen?

Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!

Aktuelle Termine:
www.IMPULS.at



IMPULS WIRKUNG
Herbstrieth Management Consulting GmbH

Regie führen auf beruflichen Bühnen



Hochwirksame
Theater-Regie-Impulse
für High Performance im Business

Samstag
von 9.30 bis 17.30 Uhr
in den Ideen-Räumen 1060 Wien, Mittelgasse 4



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstrieth-Lappe.com



MAX • REINHARDT • SEMINAR

www.maxreinhardtseminar.at

Ihr Trainingsteam



Univ. Prof.ⁱⁿ Rosee Riggs

Neben der Durchführung zahlreicher Inszenierungen im deutschsprachigen Raum und ihrer Leidenschaft für das Puppenspiel, unterrichtet Rosee Riggs von 1999 bis 2005 an der Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" als künstlerische Mitarbeiterin Schauspielregie und seit 2005 als Professorin für Grundlagen der Rollengestaltung am Max Reinhardt Seminar. Sie trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die erstsemestrigen Student:innen zum Ensemble formieren.

Ihre Regiearbeiten wurden mit Theaterpreisen ausgezeichnet.



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH (www.impuls.at), Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ (gemeinsam mit Manfred Lappe), ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant. Sie wurde mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet und erhielt des Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen.

Ihre erfrischend merk-würdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Sie ist Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, dem Förderverein für Studierende und Absolvent:innen des Max Reinhardt Seminars.

„Der spielende Mensch erreicht sein höchstes Potenzial.

*Das Spiel ist ein Mittel, uns selbst zu entdecken,
unserer Fantasie freien Lauf zu lassen und
unsere Entdeckungen mit anderen zu teilen.“*

Friedrich Schiller

*„Es gibt keine kleinen Rollen.
Es gibt nur kleine Schauspieler:innen.*

Constantin Stanislawski

Werden Sie
Regisseur:in Ihres
Lebens & Erfolgs!

Unser Trainingskonzept

Rosee Riggs

- gewährt erkenntnisreiche Einblicke in ihre Theaterregie-Prozesse
- vermittelt Strategien, Prinzipien und Methoden der Theaterregie
- gestaltet mit Ihnen Übungen aus der Ensemblearbeit

Monika Herbstrith-Lappe

- moderiert den Trainingsprozess
- verknüpft die Theater-Regie-Impulse mit High-Performance-Prinzipien
- unterstützt den Transfer von den Theaterbühnen ins Businessleben

Sie

- bringen Ihre Erfahrungen aus dem Berufsalltag ein
- richten Ihre Fragen an die Expert:innen
- bestimmen mit uns, an welchen Themenstellungen wir arbeiten.

In einem Impuls-Referat werden die wesentlichen Erkenntnisse aus zahlreichen Best-Practice-Interviews mit Regisseur:innen vermittelt. Die Teilnehmer:innen können ihre Erkenntnisse daraus reflektieren und gezielte Fragen an die Regisseurin und Schauspiel-Professorin richten. Gemeinsam werden Möglichkeiten zum Transfer von Theater- auf berufliche Bühnen erörtert.

Übungen aus dem Theaterregie-Unterricht runden den Impuls-Workshop ab.

*Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können,
findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt*

Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer:in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer:in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl.

Raum- und Verpflegungskosten € 35,-

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. großzügiger Pausenverpflegung und Mittagsimbiss

Ihre Anmeldung

Bitte bis 31.3.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 31.3.2018 abzusagen.

Zugang zum Thema:

*Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen
Erwachsenen, damit sie aufwachen.
Jorge Bucay*

Als Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminars habe ich inspirierende Einblicke in die Theaterwelt gewonnen. Als herzlich-neugieriger Mensch habe ich dann vertiefend mehrere Interviews mit Regisseur:innen geführt. Das ist für mich höchst aufschlussreich gewesen und hat mich darin bestärkt, was ich intuitiv schon immer machte:

Seit ich 1983 in der Erwachsenenbildung aktiv bin, habe ich auch hochrationale Themen in merk-würdige Geschichten verpackt und ordentlich mit Humor gewürzt.

Meine höchst nützlichen Erkenntnisse über die Parallelen zwischen der Theaterwelt & dem alltäglichen Leben möchte ich mit Ihnen teilen!

Wie gehen Regisseur:innen vor, wenn Sie Themen durch Geschichten versinnlichen und damit Menschen berühren & bewegen?

Mit der Macht trefflicher Geschichten können Sie:

- *Gar nicht so trockene Materie in Geschichten verpacken.*
- *In pfiffiger Weise sperrige Sachverhalte versinnlichen und damit begreifbar machen.*
- *Durchaus komplexen Zusammenhänge durch griffige Eselsbrücken nachhaltig-einprägsam vermitteln.*
- *Die Spannungs- und damit Aufmerksamkeitskurve mittels Emotionen & Humor hoch halten.*

Dadurch erzielen Sie bei Ihren Zuhörer:innen:

- *Sie munter & bei Laune zu halten*
- *Neugierde & Interesse zu wecken*
- *Die Lernfreude & damit Leistungsfähigkeit zu steigern*
- *Erfolgslebnisse als anspornende Kraftquelle zu nutzen*
- *Durch Perspektivenwechsel neue Sichtweisen zu erschließen*

Und Sie selbst gewinnen:

- *Vertrauen, Akzeptanz & Sympathie*
- *Standfestigkeit & Durchsetzungskraft*
- *Erfolg durch Erreichen Ihrer Ziele*
- *Beruflichen Spaß & Lebensfreude*

Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstrieth-Lappe.com

Aktuelle Termine:
www.IMPULS.at



Storytelling:
Botschaften & Emotionen
mittels Geschichten
versinnlichen & vermitteln



Vom Theater
für das (Berufs-)Leben lernen

Samstag
von 9.30 bis 17.30 Uhr
in den Ideen-Räumen 1060 Wien, Mittelgasse 4



Ihr Trainingsteam



Univ. Prof.ⁱⁿ Rosee Riggs, BA (Hons)

Neben der Durchführung zahlreicher Inszenierungen im deutschsprachigen Raum und ihrer Leidenschaft für das Puppenspiel, unterrichtet Rosee Riggs von 1999 bis 2005 an der Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" als künstlerische Mitarbeiterin Schauspielregie und seit 2005 als Professorin für Grundlagen der Rollengestaltung am Max Reinhardt Seminar. Sie trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die erstsemestrigen Student:innen zum Ensemble formieren.

Ihre Regiearbeiten wurden mit Theaterpreisen ausgezeichnet.

www.act-actor-acting.com



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH (www.impuls.at), Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ (gemeinsam mit Manfred Lappe), ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant. Sie wurde mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet und erhielt des Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen.

Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Sie ist Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, dem Förderverein für Studierende und Absolvent:innen des Max Reinhardt Seminars.

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

„Geschichten zu erzählen gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen aller Völker der Welt.“
Rosee Riggs

„Merkwürdige Geschichten dienen als Spiegel der Erkenntnis, verrücken Standpunkte, erschließen neue Sichtweisen und bewirken nachhaltige Veränderungen.“

Monika Herbstrith-Lappe

Mit Geschichten Menschen gewinnen & bewegen

Unser Trainingskonzept

Rosee Riggs

- gewährt erkenntnisreiche Einblicke in ihre Theater-Regie-Prozesse
- vermittelt Strategien, Prinzipien und Methoden des Geschichtenerzählens im Theater
- erläutert Erfolgs-Faktoren gelungener Dramaturgie & Inszenierung

Monika Herbstrith-Lappe

- moderiert den Trainingsprozess
- unterstützt den Transfer von den Theaterbühnen ins Businessleben
- bringt ihre 30-jährige Erfahrung mit Storytelling im Business ein

Sie

- bringen Ihre Erfahrungen aus dem Berufsalltag ein
- richten Ihre Fragen an die Expert:innen
- bestimmen mit uns, wie wir die Schwerpunkte setzen.

Wir achten auf eine ausgewogene Balance zwischen theoretischen Inputs zu Storytelling & konkreten Möglichkeiten der praktischen Umsetzung im beruflichen (& privaten) Alltag

Übungen aus dem Theater-Regie- & -Ensemble-Unterricht runden den Impuls-Workshop ab.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt

Ihre Investition

€ 480,- pro Teilnehmer:in

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro Teilnehmer:in

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl.

Raum- und Verpflegungskosten € 35,-

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. großzügiger Pausenverpflegung und Mittagsimbiss

Ihre Anmeldung

Bitte bis 23.4.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl bis 23.4.2018 abzusagen.

Nicht nur, wenn Ihnen das Wasser bis zum Hals steht

*Immer wieder in das
Möglichkeits-Meer von Monika Herbstrith-Lappe
eintauchen*



**Auftrieb verleihender Flow
zum Erreichen IHRER Ziele
in beglückende Leichtigkeit**

Allzeit: Gut-Luft!

