

mindyourlife

E-Learning & Online-Seminare

Auf einen Blick: Unser Portfolio

Themen

- > Stress & Burnout
- > Resilienz & mentale Stärke
- > Zeitmanagement & Selbstorganisation
- > Persönlichkeitsentwicklung
- > Kommunikation, Empathie & Konfliktlösung
- > Körpersprache & Menschenkenntnis
- > Ziele, Werte & Prioritäten
- > Motivation & nachhaltige Veränderung
- > Glück

Formate

- > Online-Seminare (1-2 Tage à 8 Stunden, auch gehirn-gerecht verteilt über mehrere Nachmittage à 4 Stunden)
- > Seminar-Reihen (bis zu 8 wöchentliche Sitzungen á 4 Stunden, online) für nachhaltige Trainingseffekte
- > Seminar-Software: GoToMeeting, Microsoft Teams oder Software des Kunden
 - > Technische Voraussetzungen für Teilnehmende: Laptop mit Kamera (Webcam), Lautsprechern und Mikrofon (idealerweise Headset)
- > Wir übertragen mit professionellem und testerprobtem Equipment: sehr gute Videoqualität, glasklares Podcast-Mikrofon, Fotostudio-Licht, schnelle und stabile Internetverbindung und Seminar-Software

Trainer: Dr. Hendrik Wahler

- > Business Coach und Trainer
- > Buch-Autor und forschender Wissenschaftler
- > Studium (mit Auszeichnung) und Doktorarbeit (mit Forschungspreis ausgezeichnet) an der Uni Mainz
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen
- > Begeisterter E-Learning-Spezialist und „Digital Native“



Online-Seminare bei *mindyourlife*

Wir setzen höchste Qualitätsansprüche an unsere Online-Seminare, denn wir wissen aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine saubere didaktische und technische Umsetzung für den Trainingserfolg ist.

Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software:** Wir wägen von Fall zu Fall und in Rücksprache mit unseren Kunden ab, ob wir eine umfangreiche Seminar-Software verwenden (z.B. Adobe Connect) oder eine simple, ressourcen-freundliche Meeting-Lösung (z.B. GoToMeeting).
- > **Gute Sicht:** Unsere Online-Seminare werden mit einer professionellen Webcam und zusätzlicher Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt. So ist der Trainer klar erkennbar – für ein professionelles Seminar-Erlebnis.
- > **Klarer Ton:** Wir verwenden ein professionelles Podcast-Mikrofon zu Sprachaufzeichnung, damit die TeilnehmerInnen dem Trainer auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet:** Dank unserer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream können wir auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Seminar-Streams gewährleisten.
- > **Einfach ausprobieren:** Wir führen mit unseren Kunden eine kostenlose Test-Sitzung durch, damit sich alle selbst von der Qualität überzeugen können.

Didaktische Umsetzung

- > **Keine anonymen Online-Vorträge:** In unseren Online-Seminaren sind alle TeilnehmerInnen mit Webcam und Mikrofon zugeschaltet, damit sie und der Trainer in ständigem Austausch miteinander stehen – mit klaren Kommunikationsregeln und technischem Support. Durch zahlreiche Übungen, Gesprächsrunden und Feedback-Sessions sorgen dafür, dass auch eine Online-Seminar-Sitzung nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Online-Seminare sind kein Präsenz-Seminarersatz:** Online-Seminare haben ein einzigartiges Stärken-Schwächen-Profil und sind nicht einfach abgespeckte Präsenz-Seminare. Wir arbeiten mit einem spezifischen E-Learning-Konzept für gehirn-gerechte Seminare, um das Potenzial des Formats bestmöglich zu nutzen.
- > **Interaktive Übungen und ausfüllbares Handout:** Zu unseren Online-Seminaren gehört immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Die TeilnehmerInnen können so die Übungen direkt am Bildschirm ausführen – oder sich das Handout ausdrucken.

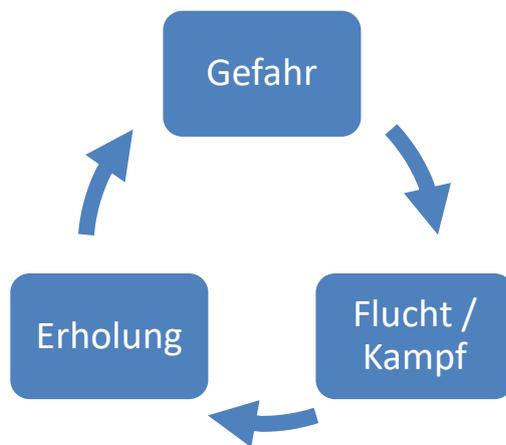
Einblick in unsere Themen

Auszug

Stressmanagement

Das Prinzip „Stress“

- > Evolutionäre Funktion: Vorbereitung auf Flucht oder Kampf
- > Stress-Zyklus: Gefahr → „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht) → Ruhephase



Stress = objektiv + subjektiv

Die wirkende Stressreaktion, die wir spüren und die unseren Körper bei zu langer Dauer oder zu hoher Frequenz schädigt, ergibt sich nie allein aus dem Stressor, sondern auch aus der individuellen Verarbeitung des Stressors und der Stressreaktion.

Faustregel:

$Stress = \text{objektiver (externer) Stressor} \times \text{subjektive (interne) Verarbeitung}$



Stress-Symptome

Welche konkreten Symptome treten unter Stress auf? Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Mögliche (typische) Stress-Symptome sind:



Umfassendes Stressmanagement

Unser wissenschaftlich fundiertes System setzt bei allen vier Strategien des Stressmanagements an: Vor der Stress-Situation werden Stressoren frühzeitig eliminiert und Stress verhindert, bevor er überhaupt entstehen kann (**Prävention**). In der akuten Stress-Situation wird Stress effektiv und schnell reduziert – und damit kurzfristig das Belastungsniveau gesenkt (**Reduktion**). Für zukünftige Stress-Situationen wird die persönliche Belastbarkeitsschwelle erhöht und damit die Widerstandskraft gegen Stress gesteigert (**Resistenz**). Zum Zweck der Burnout-Prävention wird darüber hinaus sichergestellt, dass auch bei anhaltend hohen Stress-Belastungen die eigene Gesundheit erhalten bleibt – körperlich wie mental (**Resilienz**). Dieses genau aufeinander abgestimmte Gesamtsystem bietet ein umfassendes und wissenschaftlich fundiertes Stress-Fitness-Training für eine exzellente **persönliche Stress-Fitness**.

Unser Konzept besteht aus einem Grundlagenmodul („System“) und **4 Modulgruppen** („Stress-Reduktion“, „Stress-Prävention“, „Resilienz“, „Stress-Resistenz“).



Burnout

Was ist Burnout?

- > umfassendes Erschöpfungs-Syndrom
- > keine anerkannte Diagnose nach DSM-V
- > Im Gegensatz zur Depression ist Burnout im ICD-10 nur eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose (Z73), keine eigenständige Behandlungsdiagnose. Das soll sich aber mit der nächsten Ausgabe (ICD-11) ändern.
- > Krankschreibung erfolgt gemäß ICD-10 dann meistens unter der Diagnose „Depression“ (F32) – besonders in Form der „Erschöpfungsdepression“ (F32.9) –, oder unter der Diagnose „Anpassungsstörung“ (F43.2).

Burnout = Depression?

! *Umstritten ist die Frage, ob Burnout nur ein „Code-Wort“ für Depression ist – oder ob es handfeste Unterschiede zwischen beiden gibt.*

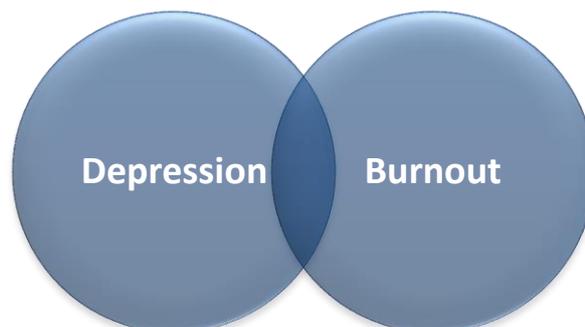
> These 1: Burnout = Depression

Burnout ist nur eine sozial akzeptierte Bezeichnung für eine Depression. Eigentlich ist jeder Burnout eine Depression. Trotzdem ist nicht jede Depression ein Burnout, Depressionen haben unterschiedlichste Entstehungsursachen.



> These 2: Burnout ≠ Depression

Burnout ist von der Symptomatik und Pathogenese (Entstehungsgeschichte der Krankheit) her ein anderes Krankheitsbild und müsste daher eine eigenständige Diagnose werden. Natürlich gibt es Gemeinsamkeiten, aber auch deutliche Unterschiede, die zeigen, dass Burnout nicht gleich Depression ist. (Diese These vertritt Deutschlands bekanntester Burnout-Forscher Matthias Burisch, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität Hamburg).



Burnout-Selbsttest

Was trifft auf mich zu? Bitte ankreuzen!

- Wenn ich abends heimkomme, gehe ich nur noch auf die Couch und kann mich zu nichts anderem mehr aufraffen.
- Ich vernachlässige meine Hobbys und Mitmenschen.
- Ich bin bereits morgens früh erschöpft. Selbst das Wochenende reicht nicht mehr, um mich zu erholen.
- Ich habe an vielem die Lust und das Interesse verloren.
- Meine Gedanken kreisen mehr als sonst und ich kann schlecht ein- und durchschlafen.
- Ich werde zunehmend sarkastisch, ironisch, zynisch – und schaffe so eine gewisse Distanz zu meinem Alltag.
- Ich bin gereizter als sonst und stehe permanent unter Strom.

Auswertung: Wie hoch ist meine Gefährdung?

Ich habe ____ von 7 Aussagen zugestimmt.

- > 7: Alarmstufe!
- > 6: extrem hoch
- > 5: sehr hoch
- > 4: hoch
- > 3: mittel
- > 2: gering
- > 1: praktisch keine Gefahr
- > 0: Master Yoda

Hinweise: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf eine mögliche Burnout-Gefahr geben und keine psychologische oder medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Selbst-Test ist kein psychologisch normiertes Diagnostik-Instrument (bspw. zur Erfassung einer psychischen Störung) und erhebt keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.

Resilienz

Resilienz-Definitionen aus der Wissenschaft

- > „*psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken*“ (Wustmann)
- > „*wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln*“ (Fröhlich-Gildhoff / Rönnau-Böse)

Resilienz – ganz pragmatisch:

- > In harten Zeiten nicht aufgeben
- > Krisen aushalten und überstehen
- > Bei chronischem Stress gesund bleiben
- > Immer wieder aufstehen

Herkunft des Wortes „Resilienz“

- > von englisch „resilience“
- > deutsch: „Widerstandsfähigkeit, Elastizität“

Warum ist ein Ball resilient?

Ein Ball kann die Energie des Aufpralls absorbieren, indem er sich kurzzeitig verformt. Weil er flexibel ist, zerspringt er nicht. Er kann die Energie dazu nutzen, wieder zurückzuspringen. Resilienz ist genau das: wieder zurückkommen, sich von Rückschlägen zu erholen.



Resilienz-Selbsttest

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Grad Sie den folgenden Aussagen zustimmen – von 1 = „ich stimme überhaupt nicht zu“ bis hin zu 5 = „ich stimme voll und ganz zu“!

	Nr.	1	2	3	4	5
Ich empfinde mein Leben als sinnvoll.	1					
Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen.	2					
Ich glaube, dass ich – mit all meinen Fehlern – ein guter und liebenswerter Mensch bin.	3					
Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gestalten kann.	4					
Wenn ich über mein Leben nachdenke, sehe ich vor allem, was ich schon habe – und nicht, was mir alles noch fehlt.	5					
Ich bin körperlich fit und gesund.	6					
Ich habe eine oder mehrere sehr enge Beziehungen in meinem Leben, in denen ich mich offenbaren und ganz ich selbst sein kann.	7					
Ich halte mein Leben – trotz aller negativen Aspekte – immer für lebenswert.	8					
Ich weiß, was ich will und was ich nicht will.	9					
Ich ärgere mich nur sehr selten über mich und mache mir nur sehr selten Selbstvorwürfe.	10					
Wenn in meiner Arbeit ein unvorhergesehenes Problem entsteht, dann bin ich nicht frustriert, sondern arbeite direkt an der Lösung.	11					
Ich habe nur sehr selten Zukunftsängste.	12					
Ich kann mich gut entspannen und auch nach stressigen Tagen gut umschalten und abschalten.	13					
Ich habe das Gefühl, dass ich die wichtigsten Menschen in meinem Leben unterstütze und für sie da sein kann.	14					
Ich verstehe, was in meinem Leben passiert, und kann das Verhalten anderer Menschen gut einordnen.	15					
Ich verstehe, was mich antreibt und motiviert.	16					
Ich beschwere mich nur sehr selten über meine Firma oder über andere Menschen.	17					

Ich kann unlösbare Probleme akzeptieren, ohne mich allzu lange damit zu beschäftigen.	18					
Wenn ich mich in Alltagssorgen verliere, gelingt es mir innerhalb kurzer Zeit, diese auch wieder abzulegen und mich mit positiven Dingen zu beschäftigen.	19					
Ich kann gut einschlafen und dabei meine Anspannung und Sorgen loslassen.	20					
Wenn ich neue Menschen kennenlerne, habe ich eine positive Grunderwartung und mache mir keine Sorgen.	21					

Auswertung

Tragen Sie die Punkte für jeden unten genannten Bereich (z.B. „Sinn“) ein, indem Sie Ihre Punkte für alle Fragen addieren, die zu diesem Bereich gehören (bei „Sinn“ z.B. die Fragen Nr. 1, 8 und 15). Bilden Sie im Anschluss dann die Summe aller Bereiche (vertikal).

Bereich (Fragen)	Meine Punkte	Geringe Resilienz	Suboptimale Resilienz	Mittlere Resilienz	Hohe Resilienz	Herausragende Resilienz
Sinn (Fragen 1,8,15)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstkenntnis (Fragen 2,9,16)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstwert (Fragen 3,10,17)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Einstellung (Fragen 4,11,18)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Dankbarkeit (Fragen 5,12,19)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Fitness (Fragen 6,13,20)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Beziehungen (Fragen 7,14,21)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Summe		21-34	35-55	56-76	77-97	98-105

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf die Stärke Ihrer Resilienz geben und keine psychologisch-medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Test erhebt auch keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.

Motivation und Veränderung

„Es ist ganz einfach, mit dem Rauchen aufzuhören – ich habe es schon 100-mal geschafft.“

- Mark Twain zugeschrieben

Veränderung ist einfach – Beständigkeit ist schwer

- > Typisches Beispiel: „Neujahrsvorsätze“
 - > Man nimmt sich an Silvester vor, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben, ist dann zwei Wochen top-motiviert und geht dreimal die Woche ins Studio. In der dritten Januar-Woche kommt dann etwas dazwischen, in der vierten ist man erkältet – und schon war es das wieder. Bis zum nächsten Neujahrsvorsatz.
 - > Das Leben ist aber kein 100m-Sprint, sondern ein Marathon. Es geht nicht um Intensität, sondern um *Beständigkeit*.
 - > Nachhaltige Veränderung heißt deshalb: Gewohnheitsbildung

Die drei Säulen der Gewohnheitsbildung

Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit *Disziplin* zu tun. Natürlich: Wenn man das ganze Jahr regelmäßig ins Fitness-Studio gehen will, braucht man auch Motivation – und das ist anstrengend! Aber Motivation ist auch nur eine Säule, auf der neue Gewohnheiten gebildet werden können! Wer sich nicht anstrengen möchte, kann auch einfach *clever* sein – für die Säulen „Einfachheit“ und „Trigger“ benötigt man nämlich nicht so viel Disziplin, sondern eher Kreativität.

Belohnung

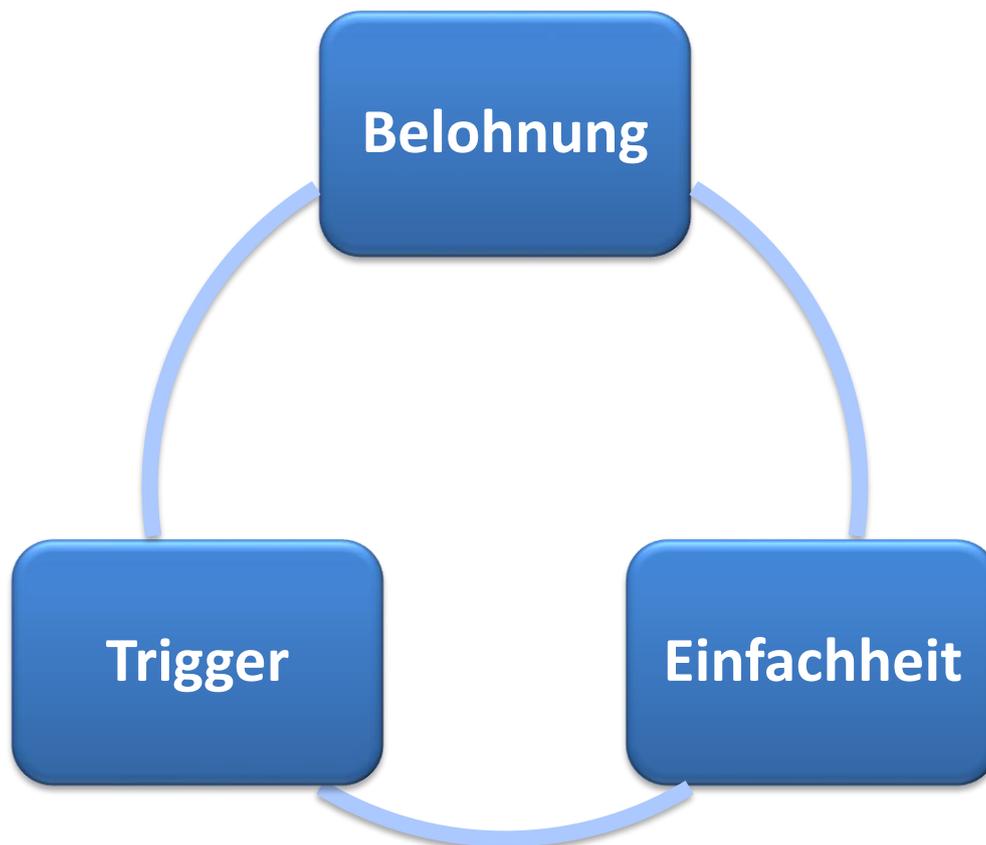
- > extrinsisch
- > intrinsisch

Trigger

- > positive Trigger (verknüpfen oder kreieren)
- > negative Trigger (eliminieren oder umschreiben)

Einfachheit

- > das richtige Verhalten einfach machen
- > das falsche Verhalten schwer machen



Das Ziel: Den „Autopiloten“ unseres Gehirns verändern

- > Wir wollen, dass das Verhalten zum Automatismus wird, zur Gewohnheit, über die man nicht mehr nachdenken muss
- > Unser Gehirn braucht den Autopiloten, denn es spart mit Routinen und Gewohnheiten viel Energie
- > Das Gehirn lässt sich aber „umbauen“ – es ist lebenslang veränderbar und „under construction“
- > Die Nervenbahnen verändern sich durch Wiederholungen: Wenn Sie häufig genug diese Nervenbahnen trainieren, dann wird aus einem einst holprigen Feldweg eine fünfspurige Autobahn – und die wird Ihr Gehirn dann auch im Autopiloten nutzen!



Zeitmanagement

Zeit ist gerecht: Wir alle haben 24 Stunden am Tag

Zeit ist ein gleich-verteiltes Gut. Egal ob arm oder reich: Jeder hat 24 Stunden am Tag. Im Gegensatz zum Einkommen bekommt jeder gleichviel davon zugeteilt.

Zeit kann man nicht „sparen“

Deshalb kann auch niemand Zeit „sparen“. Wir können unsere Zeit lediglich anders nutzen. Wenn jemand „keine Zeit“ sagt, dann meint er eigentlich „keine Priorität“ – denn Zeit haben wir alle gleich viel oder wenig. Die Frage ist, wofür man sie (als erstes) nutzt.

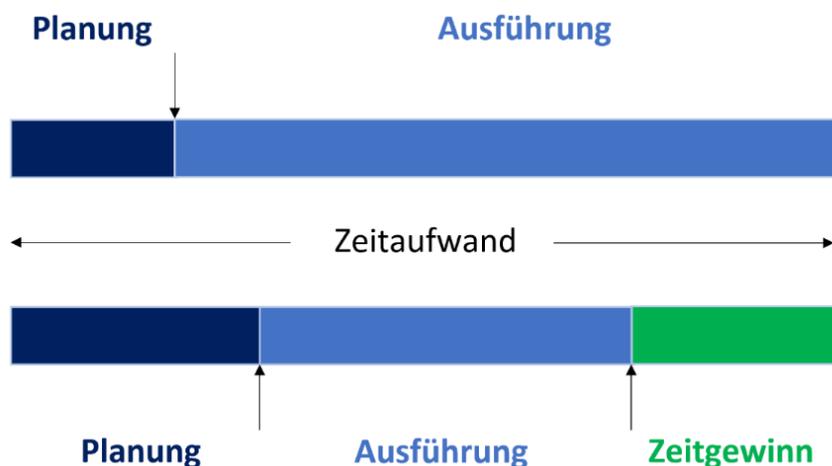
Zeit ist nicht wiederherstellbar

Zeit ist vielleicht sogar das wertvollste Gut, das wir überhaupt besitzen. Das liegt z.B. daran, dass Zeit nicht wiederherstellbar ist. Jedes Jahr, das Sie leben, kommt nie wieder. Ihre Jugend ist unwiederbringlich vorbei. Wenn Sie eine Stunde im Stau stehen, können Sie diese Zeit nicht zurückbekommen. Eine große Geldsumme mag auch viel wert sein, aber im Gegensatz zu Zeit ist Geld zumindest theoretisch wiederherstellbar: Wenn Sie eine Millionen Euro an der Börse verloren haben, können Sie dort auch wieder eine Millionen Euro gewinnen.

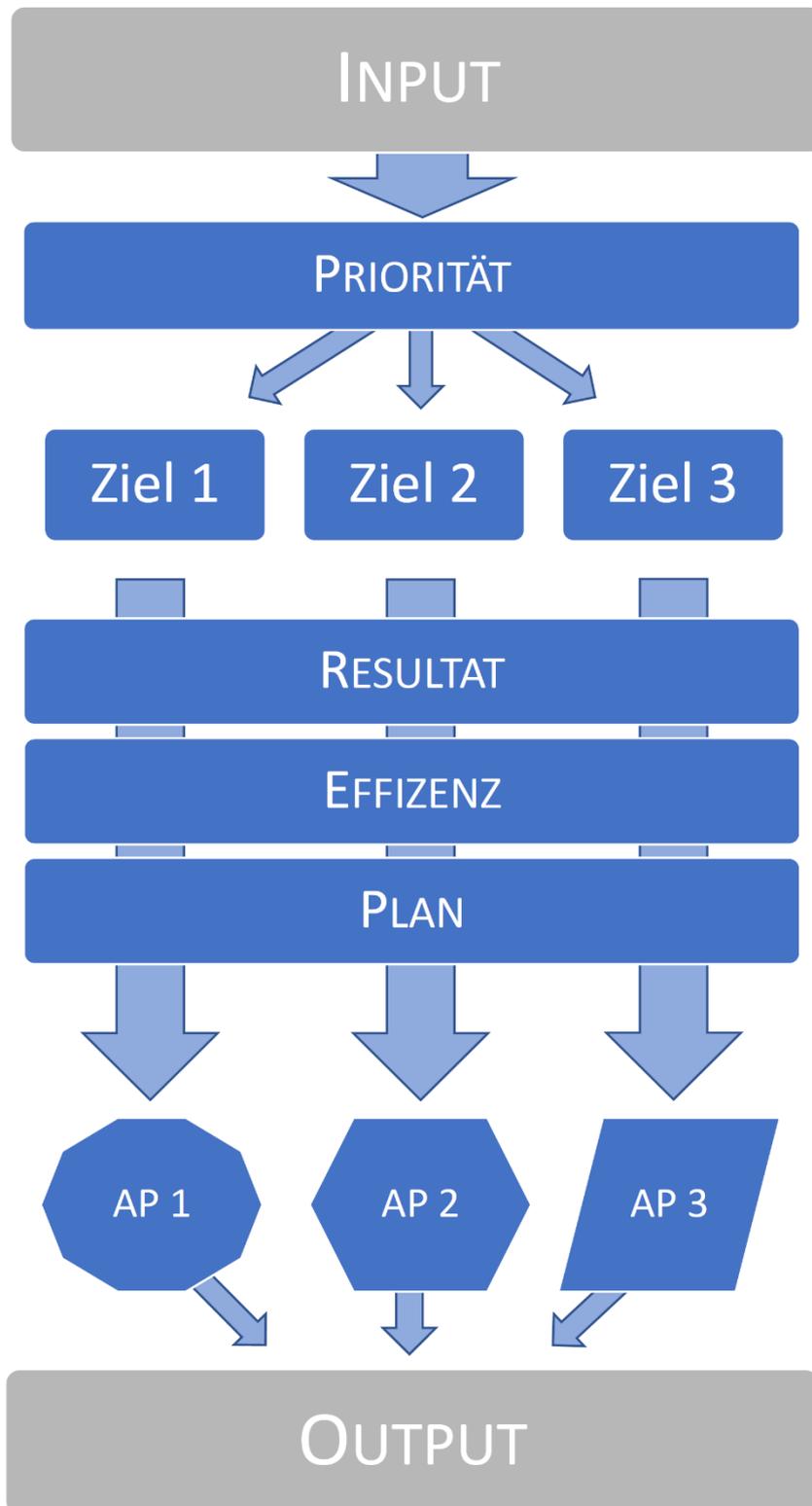
Warum überhaupt planen? Planung zahlt sich aus!

„Geben Sie mir sechs Stunden einen Baum zu fällen und ich verbringe die ersten vier damit meine Axt zu schärfen.“

- Abe Lincoln



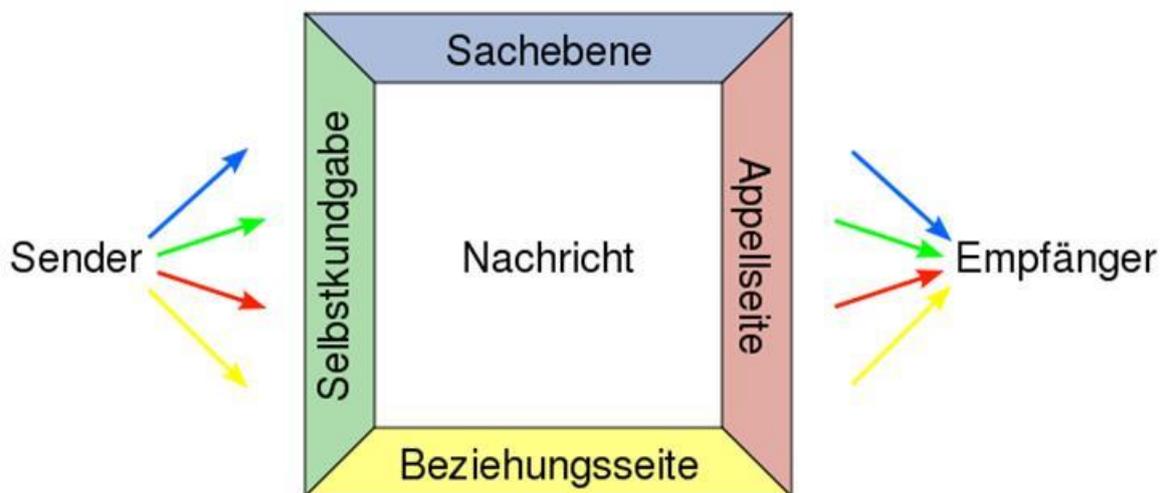
Zeitmanagement: Das Rahmenkonzept



Kommunikation & Körpersprache

Die 4 Seiten der Kommunikation

nach Schulz von Thun¹



Sache

- ✓ der sachliche Inhalt; die gemeinte Sache; das, worüber der Sender explizit (verbal) spricht

Selbstaussage

- ✓ das, was der Sender implizit über sich selbst sagt; was er von sich preisgibt, über sich selbst offenbart

Beziehung

- ✓ das, was der Sprecher implizit über sein Verhältnis zum Empfänger mitteilt; das, was ein Sender über den Empfänger glaubt

Appell

- ✓ das, wozu der Sender den Empfänger auffordert (bittet, drängt); das, was er sich vom anderen wünscht

¹ Das Vier-Ohren-Modell im Original: Friedemann Schulz von Thun: *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen*. Hamburg: 1999.

Beziehung aufbauen

Grundlage von gelingender Kommunikation ist Rapport (=gute Beziehung).

Rapport

- > positives Verhältnis
- > Grundlage gelingender Kommunikation
- > ist zunächst unbewusst
- > kann aber auch bewusst gesteuert werden
- > typische Faktoren

Der Rapport kann durch Pacing (=intelligente Angleichung an den Gesprächspartner) hergestellt werden.

Pacing

- > stellt Rapport her
- > „auf der gleichen Wellenlänge sein“
- > Pacing heißt Spiegeln

Was kann ich überhaupt wahrnehmen?

- > **sehen** (visuell)
 - > Körpersprache (Gestik)
 - > Gesicht (Mimik)
- > **hören** (auditiv)
 - > Sprache: Inhalt
 - > Sprache: Stil
 - > Sprache: Klang
- > **riechen** (olfaktorisch)
 - > i.d.R. vernachlässigbar
- > **schmecken** (gustatorisch)
 - > i.d.R. noch vernachlässigbarer
- > **spüren** (haptisch)
 - > vs.
- > **„fühlen“** (holistisch, intuitiv, unbewusst)
 - > Gesamteindruck von der „Stimmung“ / „Atmosphäre“ / „Beziehung“
 - > i.d.R. alle fünf Sinne beteiligt

Gepacet werden sollte besonders Auffälliges und Positives. Pacing ist aber kein Nachäffen (führt zum Rapport-Verlust), sondern ein intelligentes Spielen. Pacen kann man:

Sprache

- > Inhalt (Fußball? Gemeinsamer Bekannter? Wohnort?)
- > Stil (komplizierte oder einfache Sprache, besondere Lieblingswörter, ähnliche Begrüßungsform)
- > Klang (Lautstärke, Betonung)

Körpersprache

- > Mimik (Lächeln, Seriosität, Blickkontakt)
- > Körperhaltung
 - > hängende Schultern oder aufrechter Sitz?
 - > überschlagene oder ausgestreckte Beine?
- > große Gesten oder kaum Bewegungen?
- > Händedruck (Festigkeit pacen)
- >

Beim Pacen geht es vor allem darum, authentisch zu bleiben. Sprache, Inhalt und Körpersprache müssen kongruent (stimmig) sein.

Gesprächseindruck

„Es gibt nur einen ersten Eindruck“

Aus der Ferne:

- > Körperhaltung
- > Gestik und Mimik
- > Kleidung

Bei der Begrüßung:

- > Händedruck
- > Begrüßungsfloskeln
- > Stimme

Glück

Der Kompensationseffekt

„Hedonische Adaption“

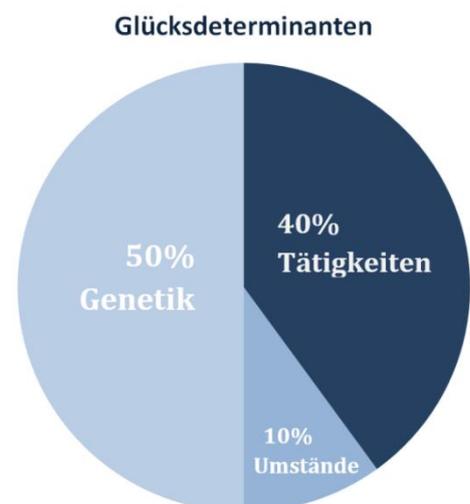
„Man kann das Glück kurzfristig erhöhen, aber langfristig sinkt es dann wieder auf das ursprüngliche Level.“

- > Aus der VWL/BWL bekannt als „Gesetz vom abnehmenden Grenznutzen“
- > *Beispiele:*
 - > Lotto (nach 4 Wochen: Rückkehr auf altes Niveau)
 - > sogar Querschnittslähmung !!
- > *Einzig „Ausnahme“:*
 - > Trennung, Scheidung und Tod
 - > auch hier: KPE (insofern keine „echte“ Ausnahme)
 - > dauert aber bis zu 8 Jahren (insofern außergewöhnlich lang)

Statistische Glücksforschung

Faktoren mit großem Einfluss auf das Glück

- > Genetische Veranlagungen (nicht veränderbar)
- > Persönlichkeitseigenschaften
- > (Extraversion vs. Neurotizismus / in aller Regel nicht veränderbar, d.h. ein Leben lang stabil)
- > Emotionale Intelligenz
- > Erfüllende Tätigkeit bzw. Arbeit (Flow-Erleben)
- > Partnerschaft
- > Freundschaft (Qualität statt Quantität)
- > Sinnhaftigkeit
- > Negativ: Verlust (Trennung, Scheidung, Tod, Kündigung)



Mein Thema: Das „gute Leben“

„Ich bin Philosoph und besessen vom guten Leben, sowohl in der Theorie (Wissenschaft) als auch in der Praxis (Leben). Deshalb unterstütze ich Menschen dabei, ein gelingendes Leben zu führen. In meinen Vorträgen, Seminaren und Coachings geht es dabei um die Themen Persönlichkeitsentwicklung, Stress & Resilienz, und Glück.“



		
<p>Persönlichkeitsentwicklung</p>	<p>Stress & Resilienz</p>	<p>Glück</p>
<p>Mentales Wachstum</p> <p>Selbstkenntnis & Authentizität</p> <p>Sinn & Identität</p> <p>Menschenkenntnis, Kommunikation & Empathie</p>	<p>Mentale Fitness & Gesundheit</p> <p>Umgang mit Belastung & Krisen</p> <p>Psychische Widerstandskraft</p> <p>Zeitmanagement</p>	<p>gelingende Lebensführung</p> <p>Ziele, Werte & Prioritäten</p> <p>Selbstverwirklichung & Lebensplanung</p> <p>Motivation & Erfolg</p>