



WIRTSCHAFT  
**HOCHSCHULE MAINZ**  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

HOCHSCHULE MAINZ LUCY-HILLEBRAND-STRASSE 2 55128 MAINZ

*mindyourlife* | Hendrik Wahler  
Xaveriusweg 7  
55131 Mainz

Mainz, den 03.11.2016

AZ.:

**PROF. DR. ANDREA BEYER**

FACHBEREICH WIRTSCHAFT

HOCHSCHULE MAINZ  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
LUCY-HILLEBRAND-STRASSE 2  
55128 MAINZ

T 06131.628-7011  
F 06131.628-97011  
E ANDREA.BEYER@HS-MAINZ.DE  
W WWW.HS-MAINZ.DE

### **EMPFEHLUNGSSCHREIBEN für Hendrik Wahler von *mindyourlife***

Am 24. Oktober 2016 hat Hendrik Wahler von *mindyourlife* bei uns in der Hochschule Mainz einen Workshop zum Thema „Stress-Fitness“ durchgeführt. Die Veranstaltung fand im Rahmen unserer Vorlesungsreihe „Must-haves für Führungskräfte“ statt, mit der wir die Studierenden des Fachbereichs Wirtschaft auf zukünftige Führungsaufgaben vorbereiten. Insgesamt haben schätzungsweise 50 Personen teilgenommen, davon auch einige externe Gäste.

Als Organisatorinnen der Vorlesungsreihe haben wir an dem 3-stündigen Workshop teilgenommen. Herr Wahler hat uns in sehr anschaulicher Weise die evolutionsbiologischen und neuropsychologischen Grundlagen von Stress nahegebracht und uns eine einfache Übersicht über das Thema Stressmanagement verschafft. Mit plastischen Beispielen und praxisnahen Anwendungsübungen konnten wir danach in allen Bereichen der Stressbewältigung unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Die Teilnehmer(innen) haben dabei gelernt, wie sie ihren Stress durch Reduktion und Prävention besser managen können. Darüber hinaus hat Herr Wahler uns auch den gezielten Aufbau von Resistenz und Resilienz nahegebracht und direkt eine Übung zur praktischen Umsetzung angeschlossen.

Die Qualität des *mindyourlife*-Seminars hat uns absolut überzeugt. Wir waren so angetan von Herrn Wahlers Leistung, dass wir ihn noch an diesem Abend für einen weiteren Workshop für die Lehrenden unserer Hochschule engagiert haben. Auch unsere Studierenden waren von dem Workshop begeistert und haben sich rege beteiligt. Herr Wahler versteht es, durch seine Authentizität und Leidenschaft die Zuhörer für sich zu gewinnen. Sein Vortrag war zu jeder Zeit souverän und professionell.

*„Der Workshop war außerordentlich gelungen und hat unsere Studierenden und das Professoren-Team überzeugt. Herr Wahler versteht es, die Themen Stress und Burnout anschaulich darzustellen und das Publikum zu begeistern. Wir freuen uns, dass wir ihn für einen weiteren Workshop für unsere Hochschul-Mitarbeiter gewinnen konnten. Eine klare Empfehlung!“*

Prof. Dr. Andrea Beyer  
Vizepräsidentin der Hochschule Mainz (seit 2008)  
Professorin für Betriebswirtschaft und Medienökonomie

Prof. Dr. Anett Mehler-Bicher  
Dekanin Fachbereich Wirtschaft  
Professorin für Wirtschaftsinformatik