



## **Mögen Sie motivierte Mitarbeiter? Dann beissen Sie an!**

Angebote für Ihre Personalentwicklung

# Gesund leistungsfähig bleiben. Kein Mythos.



*Am Anfang unseres gemeinsamen Weges als Trainerinnen und Coaches stand eine Frage, die uns regelrecht beseelte: Ist es möglich, dass Menschen ihre Ressourcen so aktivieren, dass es ihnen selbst in herausfordernden Situationen und trotz ihrer eigenen hohen Ansprüche gelingen kann, gesund zu bleiben?*

Die Frage erwuchs aus der persönlichen Burnout-Betroffenheit der einen und aus einschlägigen Berufserfahrungen der anderen. Und so hatten wir im Jahr 2007, als wir unser Unternehmen zeit|raum Coaching & Seminare in Erlangen gründeten, sofort eine gemeinsame Mission. Denn wir glaubten beide an die Sache und konzentrierten uns bei der Entwicklung unseres Portfolios vollends darauf, MitarbeiterInnen mental fit und somit resilient zu machen. Was in der heutigen Zeit dringend nötig ist.

In den letzten Jahren haben sich die Rahmenbedingungen in Unternehmen branchenübergreifend teils dramatisch verändert. Menschen, die ihren Job einst bewusst gewählt haben, weil sie sich Sicherheit, Sinn und Wertschätzung davon versprochen, müssen sich anpassen können, flexibel sein. Und ihren Blick auf das Positive, das, was noch zu ihrer Wertewelt konform geht, lenken.

## AUF DIE SCHNELLE

**Gründung:**  
2007 in Erlangen

**Ziel:**  
MitarbeiterInnen  
auf gesunde Weise  
leistungsfähig erhalten

**Strategie:**  
Mental wirksame Angebote  
für die Persönlichkeits- und  
Personalentwicklung



## INHALTSVERZEICHNIS

Es ist nicht mehr so und war es vielleicht noch nie, dass nur die Stärksten überleben – obwohl das viele von uns gelernt haben. Tatsächlich werden für Unternehmen die MitarbeiterInnen immer wichtiger, die den Wandel als Normalität begreifen und dabei selbst lebhaft bleiben, anstatt sich „tot“ zu stellen und acht Stunden ihrer täglichen Lebenszeit auf Abwehr zu schalten. Denn das schafft ständige psychische Reibungsverluste. Das macht krank.

Wir animieren Ihre MitarbeiterInnen, zu mutigen Wegbegleitern zu werden. Das machen wir, weil es für uns Berufung ist und wir selbst leben, was wir schulen. Herzlich gerne und strategisch solide. Mit wissensbasiertem Infotainment in unseren Seminaren, wertschätzender Effizienz in unseren Teamentwicklungsprozessen und empathischer Zielorientierung im Coaching. Probieren Sie uns ruhig aus und erleben Sie, dass es kein Mythos ist, gesund leistungsfähig zu bleiben!

Mission	2
Profile	4
Portfolio	6
Coaching	7
Teamentwicklung	8
Seminare	10
Führungs-Seminare	12
Soft-Skill-Seminare	13
BGM-Seminare	16
Seminare für die Pflege	18
Vorträge	20
Moderation	21
Publikationen	21
Referenzen	22
Feedback	23

**Positionierung:**  
Branchenübergreifend,  
alle Hierarchieebenen

**Leistungen:**  
Seminare, Vorträge, Coaching  
und Teamentwicklung,  
Klausuren und Moderation

# Menschen- und Motivforscherin: Andrea Baumgartl-Krabec

*„Ich sehe das Leben als Zeitstrahl, der uns von einer teils geprägten, frühen Vergangenheit in eine überwiegend selbst gestaltbare Zukunft führt. So gesehen war meine Burnout-Depression Anfang der 2000er Jahre meine größte Krise und zugleich die beste Lernchance, die ich jemals hatte.“*

## AUF DIE SCHNELLE

**Jahrgang:**  
1968

**Studium:**  
Betriebswirtschaftslehre  
an der Friedrich-Alexander-  
Universität Erlangen-Nürnberg

**Schwerpunkte:**  
Marketing, Kommunika-  
tionswissenschaften und  
Wirtschaftspsychologie

**Bis 2007:**  
Freie Unternehmerin  
im Bereich Marketing, Text  
und Redaktion

**Zusatzqualifikationen:**  
Psychologische Manage-  
menttrainerin, Coach (ECA)  
und Heilpraktikerin für  
Psychotherapie (HPG)

**Bis heute:**  
Trainerin, Coach, Teamcoach  
und Moderatorin sowie  
Buchautorin und Bloggerin

Seit diesem „Meilenstein“ steht meine eigene Persönlichkeitsentwicklung im Zentrum meines Daseins und ich erkunde mit der Leidenschaft einer Entdeckerin und oft staunend die Weltbilder und Denkmuster anderer. Durch mein authentisches Interesse an individuellen Beweg- und Hinderungsgründen kann ich Ihnen in Sachen Eigen- oder Mitarbeitermotivation hilfreiche und manchmal auch überraschende Einsichten erschließen. Weil es mir einfach ein Anliegen ist, Sie weiterzubringen.“



## Stress- und Resilienzforscherin: Julia Ludwig

*„Ich bin von Natur aus ein eher gelassener Typ, der gut für sich sorgt und im Leben breit aufgestellt ist. Doch nach meinem Studium, als ich begonnen habe für ein großes Marktforschungsunternehmen zu arbeiten, ist mir bald klar geworden, wie rasant sich Arbeitsbedingungen verändern und für MitarbeiterInnen zur grenzwertigen Belastung werden können.“*

Aus dieser Erfahrung heraus ist es mir ein Bedürfnis, Impulse in Sachen Stressmanagement, Widerstandsfähigkeit, Selbstfürsorge und Positivismus zu geben. Die Arbeit für und mit Menschen erlebe ich als sehr bereichernd und sinnhaft. Denn das Leben ist einmalig und schlicht zu schade, um es zu vergeuden.“



### AUF DIE SCHNELLE

**Jahrgang:**  
1979

**Studium:**  
Magister-Studium  
an der Friedrich-Alexander-  
Universität Erlangen-Nürnberg

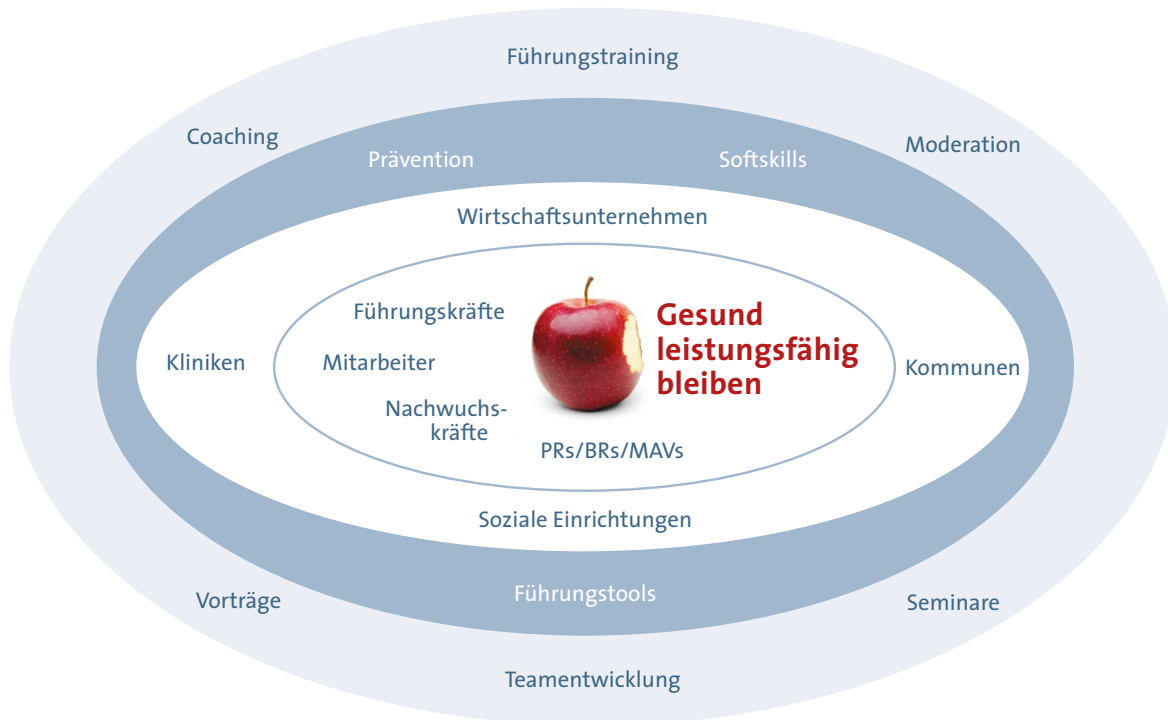
**Schwerpunkte:**  
Soziologie, Pädagogik und  
Psychologie

**Bis 2007:**  
Freie Mitarbeiterin in  
einem Marktforschungs-  
institut

**Zusatzqualifikationen:**  
Coach (ECA),  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie (HPG) und  
Entspannungstrainerin

**Bis heute:**  
Trainerin, Coach, Teamcoach  
und Moderatorin

## Im Zentrum: Wertschätzung und Wirtschaftlichkeit auf Dauer.



*Wie Sie sehen, können wir Ihre interne Personalentwicklung in vielerlei Hinsicht unterstützen. Ideal aus unserer Sicht ist es, wenn dabei ein aufrichtiges Interesse besteht, die Menschen und das Zwischenmenschliche in den Fokus zu nehmen und den Unternehmensspirit mit Wertschätzung zu beflügeln.*

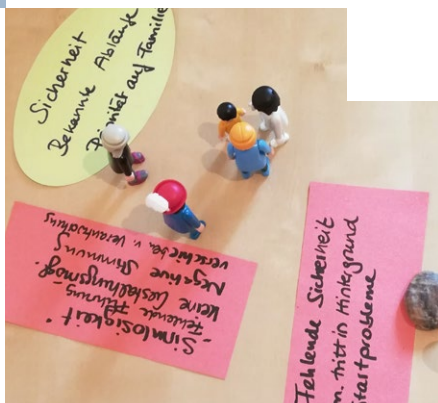
So genannte „Feuerlösch-Aktionen“ können per se keine nachhaltige Wirkung erzielen. Wer Menschen fördern möchte, die wahrhaft mitarbeiten und dabei gesund bleiben sollen, ist bei uns genau richtig. Über kurz oder lang und auf Dauer.

# Neue Perspektiven für das Business. Und privat.

*Wissend, dass das Leben immer für eine Überraschung gut ist, sollten wir es ganz pragmatisch angehen: Weiß man selbst mal nicht mehr weiter oder will man sich reflektiert und gezielt Richtung Lösung bewegen, ist Coaching ideal geeignet.*

Mit der Methodenvielfalt unserer integrativen, international anerkannten Ausbildung und unserem langjährigen Erfahrungsschatz können wir Ihnen vor allem Sicherheit bieten. Das bedeutet, dass in der Regel bald eine merkliche Veränderung der häufig von Missbefinden geprägten Ausgangslage eintritt.

Auch die solide Vorbereitung auf berufliche Herausforderungen oder die Begleitung von Change-Prozessen ist im Coaching Alltag. Lassen Sie uns einfach wissen, was Sie umtreibt und welche Perspektiven Sie für sich erschließen möchten. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg.



## AUF DIE SCHNELLE

Unsere integrativen Coaching-Interventionen bieten Ihnen in vielen Situationen profunde Unterstützung.

### Persönlich:

- Identitätssuche und Qualifikation von Lebensentwürfen

- Aktivierung des Selbstwertgefühls für mehr Standing

- Konfliktklärung in der Partnerschaft und Familie

- Überwindung von Lebenskrisen und Verlustereignissen

### Beruflich:

- Vorbereitung auf einen neuen Karriereschritt

- Professionalisierung des beruflichen Auftretens

- Kompetenzentwicklung in der Führungsrolle

- Minimierung zwischenmenschlicher Reibungsverluste

- Stressbewältigung und Burnout-Prävention

## Stärke aus dem Wir beziehen. Genau jetzt.



*In allen Branchen, für die wir bisher im Einsatz waren, haben sich die Erwartungen an die Mitarbeitenden enorm verändert. Schlagworte wie Wirtschaftlichkeit, Qualität und Flexibilität bei gleicher oder dünnerer Personaldecke sind längst keine Trends mehr. Es sind für Unternehmen Notwendigkeiten, um im Wettbewerb dieser Zeit überhaupt bestehen zu können.*

Die Führungskultur in den Betrieben bietet vor allem den Menschen, die ihren Arbeitgeber noch unter anderen Bedingungen kennen gelernt haben, oft zu wenig Halt. Und wenn diese Orientierung fehlt, etwa, weil es Vorgesetzten selbst an Rückendeckung mangelt oder die Verhaltenssteuerung im Team bislang keine Beachtung fand, spiegelt sich das gerne beispielsweise so:

Altgediente Leistungsträger werden zu Dauernörglern und schieben Frust. Leistungsschwächere gründen Koalitionen oder flüchten in den Krankenstand. Und junge, aufstrebende Kollegen finden die Stimmung alles andere als erbaulich. Da sich die Generationen Y und Z üblicherweise mehr wert sind als mieses Klima, kann es sogar passieren, dass unterlassene Teamentwicklung die Fluktuation begünstigt und für Unternehmen, die händeringend nach Fachkräften fahnden, zu einem ernsten Problem wird.

Investieren Sie besser in beständige und nachhaltige Prozessbegleitung, die den Teamgeist entfaltet und das Wir entwickelt. Sie können nur gewinnen.



## AUF DIE SCHNELLE

Unternehmen sind nichts ohne die Menschen, die für sie arbeiten.

Teamcoaching lenkt das „Menscheln“ in konstruktive Bahnen und begünstigt somit Kooperation und Klima.

Mögliche Anlässe:

### **Change-Prozesse:**

Umstrukturierungen von Abteilungen zu größeren Einheiten

Veränderungen im Arbeitsinhalt, Kompetenzerweiterung

Integration neuer Kollegen in ein bestehendes Team

Begleitung des Wechsels auf der Führungsebene

### **Status-Optimierung:**

Überprüfung bestehender Arbeitsstrukturen und Beziehungen

Verhaltensreflexion und Persönlichkeitsentwicklung der Teamplayer

Aufbau von Corporate Behaviour und Wir-Gefühl

Konfliktklärung und Implementierung einer vernünftigen Streitkultur



## AUF DIE SCHNELLE

Unsere Seminare im Überblick:

### — Führungs-Seminare

- Führen Sie schon oder (ver-)zweifeln Sie noch?
- Chefsache „Gesundes Führen“
- Chefsache „Emotionale Intelligenz“
- Chefsache „Generation-Management“
- Besondere Mitarbeiter bewegen

### — Soft Skill-Seminare

- Konfliktmanagement
- Kommunikation ist Kult
- Wertschätzende Kommunikation
- Vom Einzelkämpfer zum Big Player
- Beziehungsmanagement
- Die Generation-Power nutzen
- Kollegiale Beratung
- Emotionale Intelligenz
- Intuition optimal nutzen
- Professionelle Selbstdarstellung
- Werte leben, Profil zeigen
- So halten Sie sich bei Laune
- Je oller, desto toller

### — BGM-Seminare

- Auftanken statt Ausbrennen
- Entspannt bleiben, trotz Stress
- Stress neu bewerten
- Fit for 50+
- Resilienz
- Positive Psychologie
- Gesund und leistungsfähig bleiben – mit Selbstcoaching
- Strategien gegen Schlaflosigkeit
- Psychosomatik – Symptome sinnig deuten

### — Seminare für die Pflege

- Der führende Erfolgsfaktor „Wertschätzung“
- Selbstbewusst und gut gelaunt durchs (Berufs-)Leben gehen
- Top im Intensivpflegejob
- Time2Change
- Einmal volltanken, bitte
- Selbstmanagement für Praxisanleiter
- Beziehungsmanagement in der Pflege



**Gerne auch individuell:**  
Sie möchten in einer Fortbildung oder Klausur auf bestimmte Schwerpunkte fokussieren?

**Wir konzipieren Ihr Seminar on demand!**



# Vielfalt mit Fülle. Weil Menschen verschieden sind.

*Unsere Seminarthemen haben wir konsequent aus unserer Mission heraus entwickelt: Wir möchten Führungskräfte, MitarbeiterInnen und Nachwuchskräfte auf vielfache Weise inspirieren und anstiften, persönlich und sozial kompetente Denk- und Verhaltensweisen auszubilden.*



Die Bereitschaft zur Selbstreflexion und den Willen, Verantwortung für das eigene Sein und Werden zu übernehmen, setzen wir dabei voraus.

Unsere Seminare bergen mehr als psychologische Theorie! Wir bringen ausschließlich Lerninhalte zur Sprache, von deren Relevanz wir persönlich überzeugt sind und die wir auch selbst anwenden, um gesund leistungsfähig zu bleiben. Spannende Geschichten aus dem Leben und anschauliche Praxisbeispiele aus unserem beruflichen Wirken als Coaches und Trainerinnen machen uns zu Infotainerinnen, bei denen auch Spaß Raum hat.

Da wir als Personalentwicklungs-Dienstleisterinnen bestrebt sind, Ihrem Unternehmen dienlich zu sein, beschränken wir die Seminare nicht auf ideale Teilnehmerzahlen. Wir empfehlen jedoch, den Rahmen von 16 Personen nicht zu überschreiten, damit der „Lehrstoff“ durch den unabdingbaren Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern ergänzt werden kann.



**Immer aktuell online:**  
Unsere komplette Seminar-  
übersicht finden Sie unter  
[www.mein-zeitraum.de](http://www.mein-zeitraum.de)

# Führungs-Seminare

## **Führen Sie schon oder (ver-)zweifeln Sie noch? Modulares Training zum Aufbau von Führungskompetenz**

Studienergebnissen zufolge sind nur rund 15 % aller Mitarbeiter wirklich „verbunden“. Der Rest leistet Dienst nach Vorschrift. Eine zentrale Begründung für diese Sachlage lautet: Die Beziehung zum unmittelbar Vorgesetzten ist gestört! Soweit sollten Sie es nicht kommen lassen. Dieses modulare Führungskräfte-Training baut gezielt die wesentlichen Leadership-Qualifikationen auf.

## **Chefsache „Gesundes Führen“: Was Sie über psychische Belastungs- und führungsrelevante Erfolgsfaktoren wissen sollten**

Psychische Belastungen im Beruf sind gestiegen, während der Halt im Privatleben nachgelassen hat. Die Konsequenzen reichen von Frustrationsintoleranz und Teamkonflikten, bis hin zu stressbedingten Krankheiten und psychischen Störungsbildern. Das Seminar vermittelt nützliches Wissen über psychische Wirkweisen, Belastungssymptome und führungsrelevante Möglichkeiten.

## **Chefsache „Emotionale Intelligenz“: Fähig führen mit Gefühl**

Viele Beförderungen beruhen auf guten Arbeitsleistungen. Doch das alleine begeistert die nun zu führenden Mitarbeiter noch lange nicht. Fähige Vorgesetzte brauchen „Emotionale Intelligenz“ – das ultimative Know-how zur Menschenführung sowie ein feines Gespür für Situationen und Handlungsoptionen. Also checken Sie hier ein und zeigen Sie sich künftig menschlich versiert!

## **Chefsache „Generation-Management“: Wie Sie aus Vielfalt Fülle machen!**

Wenn Menschen unterschiedlicher Generationen zusammenarbeiten, können Unternehmen aus dem Vollen schöpfen. Theoretisch. Doch ist es überhaupt realistisch, zur Abgrenzung neigende „Alterskohorten“ zu einer schlagkräftigen Einheit zu machen? Der Workshop bringt Ihnen Aufschluss, welche Management-Tools Erfolg versprechen, um aus Vielfalt Fülle zu machen.

## **Besondere Mitarbeiter bewegen – konstruktiv in Führung gehen**

Allerorts gibt es in Teams unkorrigierbare Verhaltensweisen, die Chefs ratlos machen. Meist wird eine Zeit lang herumoperiert und wenn das erwünschte Ergebnis dennoch versagt bleibt, wird das Problem geparkt, verdrängt, negiert – was in Respektverlust münden kann. Lassen Sie uns also über „besondere“ Mitarbeiter sprechen und mittels Tools Lösungen finden, die Sie weiter bringen!



# Soft Skill-Seminare

## Streiten ist menschlich: Konfliktmanagement

Konflikte sind unvermeidlich. Wo Menschen aufeinander treffen, zeigen sich nahezu zwangsläufig auch einmal Uneinigkeiten. Das Problem dabei ist: versucht man Konflikte zu verschleiern oder zu verharmlosen, werden die Folgen immer verheerender. Konflikte sind da, um gelöst zu werden. Konstruktiv. Genau dabei unterstützt Sie dieser Workshop.

## Verständigung schafft Verständnis: Kommunikation ist Kult

Kommunikation ist die Grundvoraussetzung zwischenmenschlicher Beziehungen. Ohne sie kann es kein Verständnis geben, geschweige denn ein zielkonformes Handeln. Im Führungsprozess schafft klare Kommunikation Orientierung, im kollegialen Miteinander ermöglicht sie Empathie. Alle wichtigen Modelle, Techniken und Einsichten zeigt Ihnen dieser Workshop.

## Diplomatisch, praktisch, gut: Wertschätzende Kommunikation

Auch für  
Führungskräfte

Wenn Kommunikation misslingt, liegt das seltener am fehlenden rhetorischen Geschick als vielmehr an der inneren Einstellung. Bezugnehmend auf die Gewaltfreie Kommunikation wird hier Ihr Sprachbewusstsein trainiert – und das nicht nur technisch, sondern vor allem wortwörtlich. Sie werden sehen, staunen, fühlen wie innere Klarheit Ihr Standing verbessert!

## InTEAMitäten: Vom Einzelkämpfer zum Big Player!

Teamwork kann die Produktivität eines Unternehmens steigern. Muss es aber nicht. Fehlt es an kollegialem Verständnis, wird aus der Ressource Team schnell ein Störfaktor. Wenn diverse Fragen rund um die Teamfähigkeit in Ihrem Kopf herumspuken oder Sie das Hirngespinnst Teamgeist endgültig „materialisieren“ möchten, sind Sie in diesem Workshop genau richtig!



# Soft Skill-Seminare

## Hier stimmt die Chemie: Beziehungsmanagement

Auch als  
Teamworkshop

Manche Menschen mögen wir spontan, andere können wir nicht „riechen“. Natürlich müssen wir uns bei der Arbeit nicht zwingend lieb gewinnen. Nachweislich ist soziales Wohlbefinden aber eine wichtige Zutat zur Gesundheitsprävention in Teams. Entschließen Sie sich deshalb für dieses Seminar mit psychologischem Tiefgang – und Durchblick in Sachen menschliche Vielfalt!

## Emotionale Intelligenz: Beziehungen bewusst beherzt gestalten!

Wer Menschen bewegen möchte, braucht vor allem eines: das Herz am rechten Fleck und die Fähigkeit, clever mit eigenen und fremden Gefühlen umzugehen. Gemeint ist Emotionale Intelligenz – und die ist erlernbar! In diesem Training erfahren Sie, wie Menschen „ticken“ und wie Sie sich diese Erkenntnisse in Ihrer professionellen Rolle zunutze machen können.

## Gemeinsam mehr bewegen: Die Generation- Power nutzen!

Auch als Fortbildung  
für heterogene Teams

Heterogenität macht Unternehmen produktiver. Die Mitarbeiter lernen voneinander, machen das Arbeitsleben „bunt“. Verschiedene Generationen in einem Team können aber auch Reibungspunkte verursachen. Dieser Workshop zeigt auf, wie generationale Vielfalt genutzt und die Kommunikation zwischen Jung und Alt funktionieren kann.

## Kopf oder Bauch? Intuition optimal nutzen!

Kennen Sie das: Eine Entscheidung steht an, Sie haben ein ungutes Gefühl – doch Ihr Verstand schimpft es Lügen. Wenig später finden Sie Ihr ursprüngliches Gefühl bestätigt. Sie haben Ihrer Intuition nicht vertraut! In diesem Workshop üben Sie, Ihre „innere Wahrheit“ für künftig schnellere Entscheidungen zu nutzen und wie Sie Kopf und Bauch optimal in Einklang bringen.

## Kollegiale Beratung: Schwarmwissen teilen

In diesem Workshop wird das Tool Kollegiale Beratung zur gegenseitigen Unterstützung im Kollegen- oder Führungskräftekreis vorgestellt, anhand konkreter Fallbeispiele ausprobiert und zur dauerhaften Anwendung implementiert.

## Self Selling: Professionelle Selbstdarstellung

Wir sind nicht alle geborene Selbstdarsteller. Doch hat nicht der die besten Chancen, der sich in jeder Situation optimal zu „zeigen“ versteht – vor Kunden, Kollegen, Chefs? Das hat nichts mit Schaumschlägerei zu tun, sondern mit einer günstigen Inszenierung der eigenen Persönlichkeit im professionellen Kontext. Der Workshop zeigt, wie Sie Ihren „Marktwert“ diplomatisch erhöhen.



### **Werte leben, Profil zeigen!**

Was macht Ihr Team und Ihr Unternehmen besonders? Und wie hinterlassen Sie den gewünschten Eindruck auch bei „Schnittstellen“ – das können andere Abteilungen, Vorgesetzte, Kunden oder Partner sein? Dieser Workshop lässt Sie Ihren kollektiven „Standpunkt“ finden, gemeinsame Werte leben und Profil zeigen.

### **Bad Vibrations? So halten Sie sich bei Laune!**

Gesellt sich zu Ihrer Freude am Job Stress als täglicher Begleiter und auch Ihr Privatleben ist nicht ausnahmslos Ponyhof? Das kann ganz schön auf die Stimmung schlagen! Der Workshop zeigt Ihnen, dass schlechte Laune häufig „hausgemacht“ ist und sich Ihr innerer Miesepeter infolgedessen eigenverantwortlich umpolen lässt. Mit Standing und Köpfchen!

### **Je oller, desto toller: Aus den besten Jahren etwas Besonderes machen**

**Für MitarbeiterInnen  
40 plus**

Sie sind im besten Alter und doch in der zweiten Lebenshälfte, Sie wollen sich nicht mehr alles geben und doch noch einiges haben, haben haufenweise Erfahrung und sind noch immer neugierig auf die Zukunft? Dann runter vom Abstellgleis! Genau für solche „alten Hasen mit Pfeffer“ ist dieses Seminar gedacht. Managen Sie jetzt Ihre besten Jahre privat und beruflich mental stark!

## BGM-Seminare

### Auftanken statt Ausbrennen:

#### Wissenswertes über das Burnout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom ist längst Volkskrankheit – und bleibt von den Betroffenen meist unerkannt. Welche Brennfaktoren sind genau am Wirken und was birgt im Detail feuriges Potenzial? Einige zündende Funken der (Selbst-)Erkenntnis sind hier zu haben. Zur Sprache kommen Charakterdispositionen, Umfeldbedingungen, Symptome – und erfrischende Impulse.

Auch als Kombi-Seminar  
„Burnout-Prävention  
& Stressbewältigung“

### Entspannt bleiben, trotz Stress

Stress ist individuell. Manch einer benötigt Stress, um volle Leistung bringen zu können, manch anderer erfährt durch ein „Zuviel“ davon physische und auch psychische Einbußen – bis hin zu Ängsten und Depressionen. Dieser Workshop bietet Ihnen kognitive und körperliche Stressbewältigungsstrategien – Rüstzeug, um Ihren Stresslevel dauerhaft zu senken.

### Stress neu bewerten, die positive Seite nutzen

Stress ist mehr als eine aus Evolutionssicht überholte Überreaktion. Er kann auch zum „Unterstützer“ werden und uns über uns hinauswachsen lassen. Gemeinsam werfen wir einen unkonventionellen Blick auf das Thema Stress. Mittels aktueller Forschungsergebnisse werden wir auch seine positiven Seiten zu schätzen lernen – und erfahren, wie wir sie für uns einsetzen können.

### Fit for 50+:

#### So bleiben Sie entspannt

Ältere Mitarbeiter sind das Kapital eines Unternehmens. Sie sind die Wissensträger und dieses „Gut“ gilt es zu erhalten! Der Workshop soll die spezifischen Stressoren dieser Mitarbeitergruppe im beruflichen Kontext aufzeigen, aber auch mögliche Lösungen beleuchten, wie mit Hilfe der speziellen Ressourcen der „Best-Agers“ alltäglicher Stress reduziert werden kann.

### Resilienz:

#### So stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem!

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum manche Menschen besser mit Krisen, Misserfolgen oder Rückschlägen zurechtkommen als andere? Der Volksmund bezeichnet diese Menschen gerne als „Stehaufmännchen“. Die Psychologie nennt diese Fähigkeit Resilienz! Dieser Workshop hilft Ihnen dabei, Ihre seelische Widerstandskraft zu stärken.



**Positive Psychologie:****So trainieren Sie Ihr Wohlbefinden**

In der Positiven Psychologie wird erforscht, was der Mensch benötigt, um mehr Lebenszufriedenheit zu spüren und die eigene Leistungsfähigkeit zu fördern. In diesem Workshop bekommen Sie das Handwerkszeug zum „Aufblühen“: Positive Emotionen und Einstellungen implementieren, Selbstwertgefühl stärken, Sinnhaftigkeit erfahren, Ziele entwickeln, u. v. m.

**Nie wieder Schafe zählen!****Strategien gegen Schlaflosigkeit**

Akuter Stress führt häufig zu Schlafstörungen. Das Nervenkostüm wird dünner, die Belastbarkeit sinkt. Rechtzeitiges Handeln kann helfen, wieder Ruhe zu finden – ohne Gedankenkreisel. In diesem Workshop erfahren Sie alles über Schlafstörungen und lernen erste „Hilfsmaßnahmen“ kennen und anzuwenden.

**Fit4Life: Gesund und leistungsfähig bleiben – mit Selbstcoaching**

Coaching ist ein zielbezogener Veränderungsprozess. Doch was nach harter Arbeit klingt, kann mit Leichtigkeit auch Ihr alltäglicher Turbo werden – für persönliches Wachstum und mehr Erfolg. Sie erfahren alles, was es tiefenpsychologisch über das Menschsein zu wissen gibt und lernen nützliche Tools für effektives Selbstcoaching kennen. Spannend!

**Psychosomatik –****Symptome sinnig deuten**

Psychische Erkrankungen sind häufig ursächlich für Arbeitsunfähigkeiten. Muss es aber erst soweit kommen oder können wir Symptome als Wegweiser deuten? In diesem Workshop wird Ihnen in nachvollziehbarer Weise vermittelt, was die Psychosomatik über uns verrät. Am Ende lernen Sie sich und ihre „Begleiterscheinungen“ besser kennen – was ja Sinn macht. Fürs Leben.



# Speziell: Seminare für Pflegekräfte

## Der führende Erfolgsfaktor: „Wertschätzung“

Für  
Führungskräfte

Der Mensch verbringt gut ein Drittel seiner täglichen Lebenszeit bei der Arbeit und umso lieber, wenn er sich gesehen und verstanden glaubt. Anerkennung ist eines unserer Grundbedürfnisse und das sollte Grund genug sein, sich einmal ausgiebig mit diesem Thema zu befassen. Vor allem im beruflichen Umfeld der Pflege. Denn hier ist Wertschätzung der führende Erfolgsfaktor!

## Time2Change: Aus Last mach' Lust!

Der Change im Krankenhaus ist überall spürbar. Bundesweit. Begegnen Sie ihm bewusst, konstruktiv und entdecken Sie im kollegialen Austausch mit anderen Ihren Gestaltungsspielraum. Es lohnt sich.

## Think pink: Selbstbewusst und gut gelaunt durchs (Berufs-) Leben gehen!

Die Arbeitsbedingungen werden immer stressiger. Daneben fordern auch private Verpflichtungen viel. Unter dem Strich scheint das Leben anstrengend und mühsam. Doch weder einsames Trübsal blasen, noch kollektives „Jammern“ bringt wirklich etwas. Für mehr Selbstwertgefühl, Gestaltungsspielraum, Zufriedenheit & Co. empfiehlt sich dieser Workshop.

## Einmal volltanken, bitte – mit dieser Auszeit starten Sie wieder kraftvoll durch!

Sie sind beherzt, engagiert und viel am Geben? Die Gefahr dabei: wer viel „ausschüttet“, ist schnell am Limit und damit sinkt unweigerlich die Zufriedenheit. Wenn Ihr Akku gerade leer ist oder Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen, dann gönnen Sie sich diese Auszeit, in der Ihr Wohlbefinden im Zentrum steht, um wieder kraftvoll durchstarten zu können!

## Top im Intensivpflegejob: Alltägliche Herausforderungen besser bewältigen!

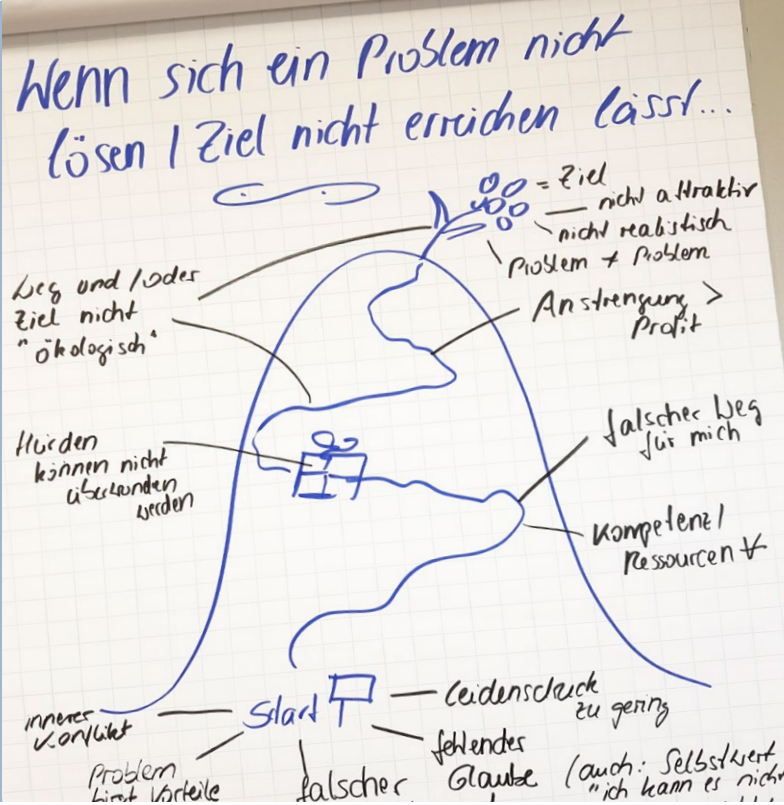
In der Intensivpflege müssen nicht nur hohe psychische und fachliche Anforderungen, sondern auch spezifische Rahmenbedingungen, etwa die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten, gekonnt gemeistert werden. Wie Ihnen das noch besser gelingen kann als bisher, erfahren Sie in diesem Workshop, der Sie Ihr Berufsleben besser bewältigen lässt.

### Selbstmanagement – Seminar für Praxisanleiter

In diesem Workshop erhalten Sie fundiertes Know-how in Form relevanter psychischer Hintergründe, nützlicher Einsichten in das eigene Ego und hilfreicher Coaching-Tools. Haben Sie Lust, zum Gestalter zu avancieren, als Vorbild zu agieren oder vielleicht sogar schon „Leidensdruck“ an der einen oder anderen Stelle? Dann nichts wie los!

### Zwischen Abwehr und Selbstaufgabe: Beziehungsmanagement in der Pflege

Sie haben Ihren Job so richtig gerne? Schön, doch womöglich laufen Sie Gefahr, über Ihre Grenzen zu gehen. Oder aber Sie sind so bemüht um Selbstschutz, dass Ihnen Wertschätzung verloren geht. Beides sorgt für psychische Reibungsverluste. Es ist ein Dilemma. Doch es gibt einen goldenen Mittelweg: Lernen Sie Beziehungsmanagement kennen und leben!



# Mehrwert für Veranstaltungen. Spruchreif inszeniert.

*Wer als Redner vor großem Publikum steht, der muss etwas zu sagen haben. Zumindest sehen wir das so. Uns geht es weit weniger darum, auf der Bühne und im Mittelpunkt zu stehen, als unseren Themen Raum zu geben und mit unseren Anliegen Gehör zu finden – Menschen zu berühren.*



Unterdessen haben wir in all den Jahren Freude daran und unsere Berufung darin gefunden, mit dem Publikum zu interagieren und Ihren Veranstaltungen einen erinnerungswürdigen Mehrwert zu verleihen. Was sollen wir für Sie zur Sprache bringen? Wir inszenieren Ihre Botschaften, souverän und sympathisch.

## AUF DIE SCHNELLE

Beispielhafte Vortragsthemen im Überblick:

### Wissenschaftliches:

Intuition sinnvoll nutzen  
Positive Psychologie  
Fakten und Fake-News über das Alter  
Generationen bei der Arbeit  
Tiefenpsychologische Verhaltensdeutung

### Gesundheitsthemen:

Burnout  
Depression  
Ängste  
Schlafstörungen  
Psychosomatik  
Stress  
Frauen in der Doppelrolle  
Gesundes Führen

### Ressourcenaktivierung:

Selbstwert  
Resilienz  
Stimmungsmanagement  
Teamwork  
Konflikt-Know-how  
Wertschätzende Kommunikation  
Cheffing  
Motivation

# Auch Tagungen können kurzweilig sein. Gut gemacht.

*Möchten Sie eine Führungsklausur in zielführender Begleitung wissen, einen Teambag zur Erarbeitung spezifischer konzeptioneller Inhalte nutzen, das Schwarmwissen interdisziplinärer Expertenrunden zutage befördern oder Betriebsräte zum Austausch an einen Tisch bringen?*

Wir unterstützen Sie mit kreativen Ideen und ganzheitlichem Know-how: vom Entwurf der Agenda, die wir auf Wunsch mit Workshop-Interventionen aufpeppen, bis hin zur Einladung der Tagungsteilnehmer, die wir selbstverständlich in zielgruppenaffiner Weise texten – und natürlich dem Leiten und Lenken und Launemachen vor Ort.

## 21 | PUBLIKATIONEN

*„Schreiben ist ein Teil von mir. Folglich fasse ich regelmäßig alles in Worte, was uns als Trainee-rinnen Bemerkenswertes begegnet und was uns persönlich als Menschen bewegt.“*

An unseren Bürotagen kann es bei Julia und mir schon auch einmal passieren, dass wir ins Philosophieren geraten – und Stunden verfliegen.

Im zeit|raum-Blog auf unserer Homepage finden sich dann die daraus resultierenden gedanklichen Ergüsse zu den verschiedensten Lebensthemen wieder. Verwunderliches ist ebenso dabei wie Erheiterndes und Wissenschaftliches aus unserem Lieblingsfach, der Psychologie. In jedem Falle Lesenswertes. **Klicken Sie doch mal rein!**



**Wirtschaftsunternehmen:**

BAUR, Burgkunstadt

Bundesagentur für Arbeit, Nürnberg

Commerzbank in Nürnberg, Regensburg, Bayreuth, Weiden

Consors Bank BNP Paribas, Nürnberg, München

Diehl Informatik, Nürnberg

DIGITAL PRINT GROUP, Nürnberg

Fraunhofer Institute in Erlangen, Würzburg, Karlsruhe

GfK, Nürnberg

Grundig Akademie, Nürnberg

Handwerkskammer Schwaben, Augsburg

HelfRecht Unternehmerzentrum, Bad Alexandersbad

HDG Bavaria GmbH, Massing

Hochtief, Erlangen

Modus AG, Gütersloh

Müller Verlag, Nürnberg

Novartis, Nürnberg

PHI GmbH, Markt Erlbach

Sparkasse in Augsburg, Forchheim, Fürth, Nürnberg, Hochfranken

Siemens Berlin, Nürnberg, München

WITT, Weiden

...

**Soziale Einrichtungen, Vereine, Gesundheitsunternehmen, Kommunen und Träger:**

Agapeo Intensiv-Kinderpflagedienst, Allersberg

ASB, Nürnberg

Barmherzige Brüder, Kostenz

Bayern Stift Erlangen, Fürth, Nürnberg, Hassfurt, Forchheim

Caritas, Nürnberg, Eichstätt

Diakonie Neuendettelsau Erlangen, Nürnberg

Die Johanniter

Die Rummelsberger

Evangelische Landeskirche Bayern, div. Dekanate

Frauenärzte am Stadtpark Praxisgemeinschaft, Nürnberg

Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt, Herzogenaurach

Marktgemeinden Heroldsberg, Cadolzburg

Medbo Regensburg

Städte Erlangen, Nürnberg, Forchheim

Landratsamt Erlangen-Höchstadt

(Universitäts-)Kliniken: Erlangen und Waldkrankenhaus St. Marien, München, Chemnitz, Nürnberg, Nürnberger Land, Kitzinger Land, Regensburg, Weißenburg, Langenfeld, Neustadt, Pfaffenhofen, Weißenhorn, Würzburg

Verband kirchlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Bayern (VKM), Augsburg

...

„Vielen Dank für Ihr liebevolles  
Einfühlungsvermögen und Ihr  
offenes Ohr.“

„Gerne wieder.“

„Ich spüre bei Ihnen Freude an  
Ihrer Arbeit und Ihrem Tun.  
Bitte unbedingt beibehalten!“

„Kompetente Dozenten,  
kurzweiliges Seminar,  
gutes Skript.“

„Sehr professionell  
und fesselnd.“

„Sehr authentisch und auf Augenhöhe –  
die Zeit ist wie im Fluge vergangen.“

„Bitte bleiben Sie,  
wie Sie sind!“

„Vielen Dank für Ihre  
Ehrlichkeit und Ihre  
Inspirationen.“

„Kurz gesagt: Ich fand es toll!“

„Extrem kurzweilig.  
Hat Spaß gemacht.“

„Vielen Dank für Ihr engagiertes  
Dasein – und dass Sie sich so  
„persönlich“ gezeigt haben.“

„Die beste Veranstaltung  
für Führungskräfte,  
die ich jemals hatte.“

„Sehr interessant,  
lebendig und lockere  
Stimmung.“



# Kostprobe gefällig? Nur zu!

*Wir haben uns bemüht, unsere Persönlichkeiten und unser Leistungsspektrum rund um die Mission „Gesund leistungsfähig bleiben“ authentisch und ansprechend auszuloben. Jetzt freuen wir uns, wenn wir Sie damit locken und womöglich ködern konnten.*



Sie werden schnell spüren, ob die Chemie stimmt – wenn Sie sich fachlich verstanden und menschlich mit Ihrem Anliegen gut aufgehoben fühlen. Also beißen Sie am besten gleich an, setzen Sie sich mit uns in Verbindung und rechnen Sie mit einer Partnerschaft, die hält, was sie verspricht. **Bis hoffentlich bald!**

zeit|raum  
coaching . seminare

zeit|raum Julia Ludwig und Andrea Baumgartl GbR  
Lachnerstraße 45 . 91058 Erlangen . Telefon (09131) 933 520-0  
Telefax (09131) 933 520-9 . E-Mail: info@mein-zeitraum.de  
[www.mein-zeitraum.de](http://www.mein-zeitraum.de)