

## Soll ich mich zum Seminar anmelden?

### Du kennst mich, den Trainer, nicht persönlich und stellst dir die Frage, ob du dich dennoch zu einem Seminar anmelden solltest?

- Vielleicht hilft es dir zu wissen, dass ich schon seit **vielen Jahren** Seminare über Resilienz und andere Themen erfolgreich durchführe und die Teilnehmer positive und zum Teil sogar berührende Rückmeldungen gegeben haben.
- Dass ich für das WIFI, CAST- den Campus der Sozialversicherungen und die IBS-Akademie jahrelang als Trainer arbeiten darf, ist nur möglich, weil meine Seminare eine **hohe Qualität und zufriedene Teilnehmer** mit sich bringen.
- Wenn du dennoch unschlüssig bist, kannst du mir gerne schreiben oder mich anrufen, um mich besser kennen zu lernen.

### Wie könntest du vom Seminar profitieren?

- Vor allem dann, wenn du für **Veränderungen** bereit bist.
- Wenn du für wertvolle **Inputs und Anregungen** offen bist und dein mentales Wissen, das in dir so dahin schlummert, wieder reaktivieren möchtest.
- Und wenn du absolut keine Lust auf ein Burnout und weitere Schlafprobleme hast. **Resilienz** ist nämlich genau das Gegenteil von Burnout. Resilienz beschreibt die Fähigkeit die Herausforderungen des Lebens gut zu meistern und in der Kraft zu bleiben.  
**Lebensfreude statt ausgelaugt sein.**

### Wie viele Tage bist du in die Schule gegangen, um für das Leben zu lernen?

- Wahrscheinlich über 2.000 Tage. Wie war das genau mit „Wir lernen nicht für die Schule, sondern für das Leben?“  
Aus meiner Sicht waren manche Fächer nur für die Schule und für die Prüfungen. Andere Themen wie **Psychologie, Spiritualität und Mentales Wissen** kamen zu kurz.
- Unser Resilienz Seminar dauert nur 2 Tage, hat aber eine große, positive Wirkung – auch für dich, wenn du mit dabei bist.
- **Gönnt du dir diese Zeit?** Für andere Sichtweisen, neue Einstellungen und das Erlernen der Emotionalen Intelligenz? **Bist du es dir wert?**

### Warum hat jeder 3. Österreicher Schlafprobleme?

- Die **Ursachen** sind vielfältig – wir werden sie alle im Resilienz Seminar analysieren. Und dann werden wir auch besprechen, was wir genau tun und ändern sollten, um wieder gut schlafen zu können.
- Ein **guter Schlaf** ist die Grundlage, auch für deine Resilienz.
- Vor allem in den letzten 4 Jahren hat man uns zu viel zugemutet.
- Hier müssen wir bewusst und aktiv gegensteuern, um in **unserer Kraft zu bleiben** und uns die Lebensfreude nicht nehmen zu lassen.

### Ob du gut schlafen kannst und gesund bist, hat auch immer damit zu tun, wie du deinen Tag verbracht hast.

- Wem oder was hetzt du hinterher?
- Von wem lässt du dich manipulieren?
- Wem gibst du die Macht dich zu ärgern?
- **Was tut dir wirklich gut** und warum tust du das, was dir gut tut, zu selten?
- Mit welchen negativen, angstmachenden Themen beschäftigst du dich mehr als notwendig?
- Wie kommst du wieder zur Ruhe und in deine Mitte – in deine **innere Zufriedenheit**?

### Was ist im Leben kostenlos?

- Das Beste im Leben ist kostenlos. **Die Liebe.**
- Ein Leben in Liebe und mit Dankbarkeit stärkt zudem die Fähigkeit das Gute und Schöne eher wahrzunehmen.
- Das können **Kleinigkeiten** sein. Zum Beispiel ein grandioser Sonnenuntergang, ein herziges Kinderlachen oder der Sprung in einen erfrischenden Almsee.
- Wenn du dir manchmal denkst „Es könnte auch anders gehen.“, so kann ich dir mit Sicherheit antworten: **“Es geht auch anders.”**