



Illustration: Julia Kotulla

## Zeit für innere Balance

Druck aus dem Kessel nehmen

**In Balance kommen** - Zeit gehört zusammen mit der Gesundheit zu unseren kostbarsten Ressourcen. Sie bietet die Chance, unser Leben bewusst und sinnvoll zu nutzen. Wir sind keine Maschinen oder Roboter und können weder „funktionieren“, noch perfekt sein. Oft ist es schwer, negative Gedanken und Probleme loszulassen; „abschalten“ geht offensichtlich nicht so einfach. Die Ursachen suchen wir im Außen, obwohl wir es meistens selber sind, die sich die vielen Zwänge, was wir tun müssen und nicht lassen dürfen, auferlegen. Auf der Suche nach unseren „blinden Flecken“ lädt der zweiteilige Workshop **Zeit für innere Balance** die Teilnehmer\*innen zu einem ruhigen und konstruktiven Blick in den Spiegel ein. Er bietet eine Fülle von Hinweisen, wie sich der Alltag verträglicher gestalten lässt, und ermutigt zur Selbstreflexion. **Gestalten statt klagen** ist das Motto dieser intensiven Besinnungsarbeit.

Dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, dem eigenen Zeit-Druck wirkungsvoll zu begegnen, zeigt der Berliner Trainer Wolf-Dietrich Groß mit wertvolle Anregungen, die Zeit sinn-voll und weniger stressbelastet zu nutzen. Egal, ob beruflich oder privat, damit gerade auch in schwierigen Zeiten von Home office Körper, Kopf und Seele besser in Balance kommen. **Zeit investieren, um Zeit zu sparen** kann zu einer wichtigen grünen Linie werden.

Die gemeinsame virtuelle Arbeit mit 6 bis max. 12 Teilnehmern\*innen besteht aus zwei virtuellen Meetings à 2,5 Stunden im Abstand von ca. 7 – 10 Tagen. Dazwischen bleibt für Ihr Team Zeit für Selbstversuche und neue Erfahrungen.

1

Im ersten Teil geht es um:

- Mentale Präsenz
- Mut zur Abgrenzung
- Genießen können
- Den Körper ernst nehmen
- Burnout-Signale erkennen
- Emotionale Entlastung finden
- Zeit für Entspannung
- Varianten der Selbstfürsorge

2

Der zweite Teil bietet:

- Erfahrung mit Selbstversuchen
- Kraft durch Selbstreflexion
- Eigene Leistung anerkennen
- „Blinde Flecken“ erkennen
- Perfektionismus loslassen
- Gelassenheit statt Hektik
- Denkfallen aufspüren
- Der Natur eine Chance geben

Dafür nutzen wir die gewohnte virtuelle Plattform Ihres Unternehmens wie Zoom, Microsoft Teams, Webex, GoToMeeting o.a. Beide Teile zusammen kosten 3.200,-- Euro zzgl. 19 % MwSt.

WAS: Zeit für innere Balance, 6 - 12 TN

WIE: Virtueller Workshop à 2 x 2 1/2 Stunden

WANN: Nach Bedarf

WO: Auf Ihrer digitalen Unternehmens-Plattform

WIEVIEL: 3.200,-- Euro zzgl. 19% MwSt.



**cmi Coaching | Mediation | Interaktion**  
Wolf-Dietrich Groß | wdg@cmi-berlin.de  
Köhlerstr.81 | 14547 Beelitz  
T. 033 206 - 625 34 | www.cmi-berlin.de

**Tagungsraum**  
Fehrbelliner Str.51/F51  
10119 Berlin-Mitte  
T. 0177 - 493 12 75

