



DR. KAI ROMHARDT

## SEMINAR

### Slow Down statt Burn Out

#### Unser hektischer Alltag

Wir wünschen uns alle, in Beruf und Privatleben erfolgreich und glücklich zugleich zu sein. Wir wünschen uns sinnvolle Tätigkeiten, lebendige Beziehungen und einen Weg, der uns inspiriert. Gleichzeitig werden wir im Alltag von Terminen, eMails und vielerlei Projekten getrieben und rasen am Wesentlichen vorbei. Wir können so mit unseren Plänen beschäftigt sein, dass wir nicht mehr wahrnehmen, was jetzt - direkt vor unseren Augen - passiert.

Hetze, Stress und Ruhelosigkeit machen uns langfristig krank. Wir verlieren den Kontakt zu unseren Gefühlen, Werten und Wünschen, den Menschen um uns herum. Wenn wir innehalten, gewinnen wir neue Klarheit. Wir jagen nicht länger durch den Tag, wir verpassen nicht länger uns und unser Leben. Und wir gewinnen frische Effektivität. Unsere Taten strahlen mehr Klarheit und Gelassenheit aus. Unsere Projekte gewinnen an Frische, Kraft und Inspiration. Wenn wir uns diese Zeit zum Innehalten nehmen und einfache Slow Down-Übungen im Alltag verankern, schützen wir uns äußerst effektiv vor den verschiedenen Formen von Burn-Out, die immer mehr Professionals aus der Kurve tragen.

Mit Slow Down lernen Sie ein umfassendes Übungsprogramm kennen, das von der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation inspiriert ist. Slow Down hilft, den Blick zu weiten und mitten im Strom der Ereignisse ruhig zu verweilen. Dieses Seminar ist ein bewusstes "Stop!", das ihren Neubeginn mit konkreten Instrumenten, Techniken und Anregungen unterstützen will.

## Inhalte des Seminars

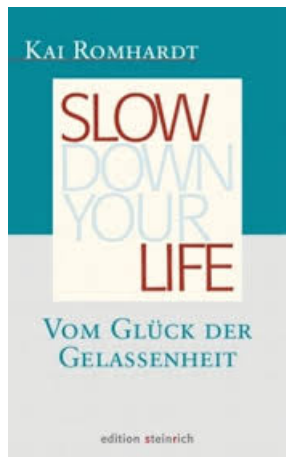
- Einführung in zentrale Slow Down Techniken (Bodyscan, Impulspunkte, Innehalten, Tiefenentspannung)
  - Impulsdistanz: Freiheit durch Nicht-Reaktivität
  - Platz für das Wesentliche schaffen: Muße, Nicht-Aktivität und Stille
  - Falsche Wahrnehmung oder wie wir uns selber Stress machen
  - Sind wir (wirklich) Denkprofis? Undiszipliniertes Denken, Tagträumen und Gedankenkarussell
- 
- Emotionale Intelligenz – aber bitte konkret
  - Mindful Walking und Achtsames Atmen
  - Aktivierung der Körperintelligenz
  - Tiefes Zuhören: Was ist – jenseits der Worte - wirklich wesentlich?
  - Einführung in die Meditation
  - Umgang mit schwierigen Emotionen
- 
- Falsche Ideen zum Thema Zeit und Geschwindigkeit
  - Lernprinzip Verlangsamung: Wenn du es eilig hast, gehe langsam
  - Transition Time: Die Kunst des Übergangs
  - Wie lange soll ich noch rennen? – Erfahrungen mit den eigenen Grenzen
- 
- Integration von Slow Down in den Alltag
  - Slow Down in Projekten und Meetings
  - Konzentration auf das Wesentliche: Neuentdeckung von Alltagsaktivitäten wie Telephonieren, am Computer arbeiten, Gehen und Essen“
  - Arbeitsmeditation: Ruhe in Aktion
  - Die Kraft der Medienfastenkur
  - "Wie Slow Down mein Leben vertieft hat", ein Erfahrungsbericht von Kai Romhardt

## Was Sie lernen (können)

Das Seminar ist eine Einladung zum Ausprobieren und Experimentieren. Viele unserer Gewohnheiten, Erfolgsrezepte und Kommunikationsmuster werden herausgefordert. Wenn wir uns auf die Übungen einlassen, öffnen wir uns für das Wesentliche und können folgendes lernen und erfahren:

- rechtzeitig anzuhalten und sich nicht unnötig zu erschöpfen
- Mitten im Orkan ruhig(er) zu bleiben
- In stürmischen Zeiten gut für sich zu sorgen
- mitten im Alltag Ruhe, Muße und Gelassenheit zu verankern
- mentale und körperliche Energie zu sparen
- klarer wahrzunehmen
- unheilsame Gewohnheiten zu transformieren
- sich zu verbinden statt zu trennen
- sich mitten im Alltag zu entspannen
- immer wieder das Wesentliche berühren
- sich weniger zu ärgern und mehr zu freuen

## Das Buch zum Seminar



Slow Down your Life, erschienen bei Econ (2003) und im Ullstein Verlag (2006), Neuauflage 2011 in der edition steinrich, über 10.000 verkaufte Exemplare.

*„Ein weises Trainingsprogramm“, Die Zeit*

*„Gestresste Manager können gegensteuern. Wer abbremst kommt nicht von der Fahrbahn ab. Er schätzt den Wert der Dinge bewusster ein – und lässt Drängler souverän vorbei.“, Handelsblatt*