

HEALTH

@

WORK

AUSZUG AUS EINER VIERTEILIGEN
VORTRAGSREIHE FÜR MEHR ENERGIE,
GESUNDHEIT UND GELASSENHEIT IM
ALLTAG

VOR ALLEM VOR DEM HINTERGRUND
UNSERER MODERNEN ARBEITSWELT IM
BÜRO ODER HOMEOFFICE

TEIL 1:

EINSTELLUNG/MINDSET

DIE VORTRAGSSERIE FÜR IHRE GESUNDHEIT
MOTIVIEREND | INSPIRIEREND | ZÜNDFUNKE

VORGETRAGEN VON
ROBIN MÜLLER-SCHOBER
ROBSTR.DE



[@SPEAKERS-EXCELLENCE](#)

[@EXPERT-MARKETPLACE](#)

WAS SIEHST DU ?

WAS DENKST DU ?

WAS FÜHLST DU ?

GEFÜHLE LENKEN
UNSERE
WAHRNEHMUNG
UND UNSER
VERHALTEN

GEDANKEN KÖNNEN
IN DIESEN PROZESS
EINGREIFEN

"WIR SEHEN DIE DINGE NICHT

WIR MEINEN ALLE
IN DER GLEICHEN
WELT ZU LEBEN

JEDER ERLEBT
JEDOCH IN SEINEM
KOPF GANZ
ALLEINE SEINE
EIGENE WELT

WENN ICH DAS
WEIß, KANN ICH
ANDERE IMMER
BESSER
VERSTEHEN

WIE SIE SIND,

WIR SEHEN DIE DINGE

WIE WIR SIND."

- Anais Nin -

A dramatic photograph of a surfer riding a massive, curling blue wave. The surfer is a small figure in the center, wearing a blue wetsuit and riding a red and white surfboard. The wave is towering and crashing, creating a tunnel-like effect. The sky is overcast and grey.

„YOU CAN'T CHANGE THE WAVES,
BUT YOU CAN LEARN
HOW TO SURF.“

- Jon Kabat-Zinn -

COACHES NICHT NUR FÜR DIE CELEBRITIES
DIESER WELT

JEDER VON UNS SOLLTE EINEN COACH ZUR SEITE
STEHEN HABEN

Dein Coach

UDO IST JEDERZEIT ZUR STELLE

UDO DENKT UNVOREINGENOMMEN

UDO IST UNKONDITIONIERT

UDO ÖFFNET VERSCHLOSSENE GEDANKENSTRUKTUREN

UDO IST EINE OFFENBARUNG

UDO IST EINE UNKONDITIONIERTE DENK-OFFENBARUNG.

UND UDO IST AB SOFORT DEIN COACH IN JEDER SITUATION.

DU KANNST IHN JEDERZEIT RUFEN:

WAS WÜRD UDO SAGEN?

- Unkonditionierte Denk-Offenbarung -



START

WENN ICH ETWAS ÄNDERN WILL, MUSS ICH ANFANGEN DINGE ANDERS ZU TUN, WIE
ICH SIE BISHER GEMACHT HABE

STARTEN

ANGEWOHNHEITEN MACHEN UNS AUS. SIE BILDEN UNSEREN CHARAKTER

"EXCELLENCE IS NOT AN ACT, BUT A HABIT."

DURCHSCHNITT UND WENIGER JEDOCH AUCH

ZÄHNEPUTZEN

KLEIN UND LÄCHERLICH IM EINZELNEN

WELCHE ANGEWOHNHEITEN FÖRDERN UNS, WELCHE BREMSEN UNS?



WISSEN BRINGT NIX

WAHRNEHMUNG IST DER ERSTE SCHRITT

IN WAS FÜR EINER SITUATION BIN ICH GERADE?

WAHRNEHMUNG

OBJEKTIVEN STATUS QUO FESTSTELLEN

WIE SEHE ICH MICH?

WIE SEHEN ANDERE MICH?

WIE WÄRE ICH GERNE ETWAS MEHR?

KONZENTRIERT

GENERANT

LEBENSZEIT MIT NACH HAUSE

PFLEGE MEIN HOBBY

GUTE MUTTER / VATER

ENERGIE-VAMPIR

SCHMERZEN

UNKONZENTRIERT

FOKUSSIERT

RUHIG

MÜDE

GEDULDIG

SCHNELL REIZBAR

SCHLECHTER SCHLAF

AUSGELAUGT

KEIN SOZIALES UMFELD

OPTIMISTISCH

DISZIPLINIERT

AUTHENTISCH

AUFMERKSAM

TEAMFÄHIG

SCHNELL ABGELENKT

ENGAGIERT

UND BEI DIR 30?

ICH BIN

GELASSEN

ICH BIN VISUALISIERUNG

MANTRA

WAS WÜRD UDO SAGEN?

ZIELSETZUNG / ZIELHAFTEN HÄLT MICH BEI EINEM UNWETTER AUF KURS

ZIELSETZUNG / ANLIEGEN BEDEUTET FREIHEIT

GEFANGEN IM TROTT DER VERGANGENHEIT

AKTIV AM LEBEN TEILNEHMEN

EINZIG WAHRER BESITZ IST LEBENSZEIT UND LEBENSENERGIE



MENTALES TRAINING

IMMER UND IMMER
WIEDER

BESTEHT AUS ERFOLGEN
UND NIEDERLAGEN

SEI WIE EIN
FEUERWEHRMANN

LEBENSQUALITÄT - FORMEL

LEBENSQUALITÄT WIRD VOR ALLEM DAVON BEEINFLUSST, WIE ICH MICH IN KRITISCHEN SITUATIONEN VERHALTE

ES GEHT NICHT DARUM, IMMER GLEICH DIE RICHTIGE LÖSUNG ZU FINDEN

ES GEHT DARUM, SICH IN EINEN LÖSUNGSORIENTIERTEREN ZUSTAND ZU BEGEBEN

DIE BASIS FÜR BESSERE ENTSCHEIDUNGEN

WIR BRAUCHEN KRITISCHE SITUATIONEN, UM UNS

WEITERZUENTWICKELN UND SELBSTVERTRAUEN AUFZUBAUEN

SITUATION

+ EMOTIONALE

+ UDD

REAKTION

= SITUATION HAT DICH IM GRIFF

= DU HAST DIE

SITUATION IM GRIFF

LEBENSERFAHRUNG



ANGST

...PASSIERT IM KOPF

Geschichte
aus der
Zukunft



MUT

AUCH!

WIE DENKEN DIE GEWINNER
EINER KRISE WÄHREND DER
KRISE

ANGST UND UNSICHERHEIT
ALS BERATER

ANGST UND UNSICHERHEIT
ALS POTENTIAL-AKTIVIERER

ANGST PASSIERT IM KOPF
MUT AUCH

HEALTH

@

WORK



Die Impulsvortragsreihe für
#deineFirma
#deineAbteilung
#deinTeam



ROBSTR.DE

INFO@ROBSTR.DE