

# Impulsvortrag | 24 Stunden Deine Zeit, Deine Inhalte, Dein Leben



Jeder Tag hat 24 Stunden, für alle Menschen auf der Welt. In dieser Zeitspanne sollen wir Arbeitsinhalte, Familie, Gesundheit und soziales Engagement zeitgleich unterbringen und das mit dem gleichen Maß an Energie und Einsatzfreude. Manchen Menschen gelingt das anscheinend spielend – sie haben einen harmonischen Rhythmus gefunden. Aber es gibt auch die Anderen. Diejenigen, die von Termin zu Termin hetzen, immer in

Sorge, etwas zu verpassen, nicht zu schaffen oder zu wenig Zeit zu haben. Dadurch entsteht nicht nur das Gefühl von Stress, sondern auch der Eindruck, die Dinge nicht wirklich wahrzunehmen, sondern „nur irgendwie dabei gewesen zu sein“. Nicht nur äußere Einflüsse, sondern auch unsere Überzeugungen, Wünsche und Ansprüche fördern das Gefühl von Zeitdruck. Dieser Impulsvortrag gibt Ihnen eine Idee von Denk- und Handlungsalternativen.

## Ziele

Wir werfen einen Blick auf Dinge, die Zeitdruck auslösen können.

Sie bekommen eine Idee davon, warum Sie manchmal getresst reagieren.

Wir zeigen Ihnen, dass es Lösungen gibt.

## Inhalte

Was gibt uns das Gefühl von Zeitdruck?

Und woher kommt dieses Gefühl?

Alternative Denk- und Verhaltensmuster

## Durchführung

Zielgruppe  
alle Beschäftigten

Dauer  
60 Minuten

Ort  
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

**Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder [team@bigut.de](mailto:team@bigut.de)**