

"Klein aber OHO – die unerwartete Freude an der guten Routine" (Keynote)

Unser Leben ist geprägt durch unterschiedliche Gewohnheiten – viele davon haben in unserem Unterbewusstsein, sind einfach gekommen und jetzt da. Doch nicht alle Gewohnheiten unterstützen uns dabei, gesund zu leben, unsere Ziele zu erreichen oder einfach das Leben zu leben, welches wir uns wünschen. Die eigenen Gewohnheiten beleuchten und gewünschte Routinen mit Spaß und Freude ins Leben integrieren – auf einfache und humorvolle Art und Weise.

Inhalte der Keynote:

1. Die Macht der Gewohnheiten:

- Wie Routinen unser Denken und Handeln steuern.
- Warum kleine Änderungen große Ergebnisse erzielen können.

2. Gewohnheiten neu gestalten:

- Identifikation hinderlicher Muster.
- Einführung positiver Routinen mit minimalem Aufwand.

3. Praktische Umsetzung:

- Alltagstaugliche Strategien für nachhaltige Veränderung.
- Integration neuer Gewohnheiten in den beruflichen Kontext.

Ziele:

- Bewusstsein für die Bedeutung von Routinen schaffen.
- Konkrete Werkzeuge und Methoden an die Hand geben.
- Motivation fördern, Veränderungen langfristig zu etablieren.

Rahmenbedingungen:

Dauer: ca. 60 Minuten

Format: Interaktiver Vortrag mit praxisnahen Beispielen und Impulsen.

Ergebnis: Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Einsichten und praxiserprobte Strategien, um mit kleinen Schritten positive Veränderungen zu bewirken.