



# Vorsprung durch Resilienz

## Steigern Sie gezielt Ihre Widerstandskraft im Umgang mit Stress und Belastungen

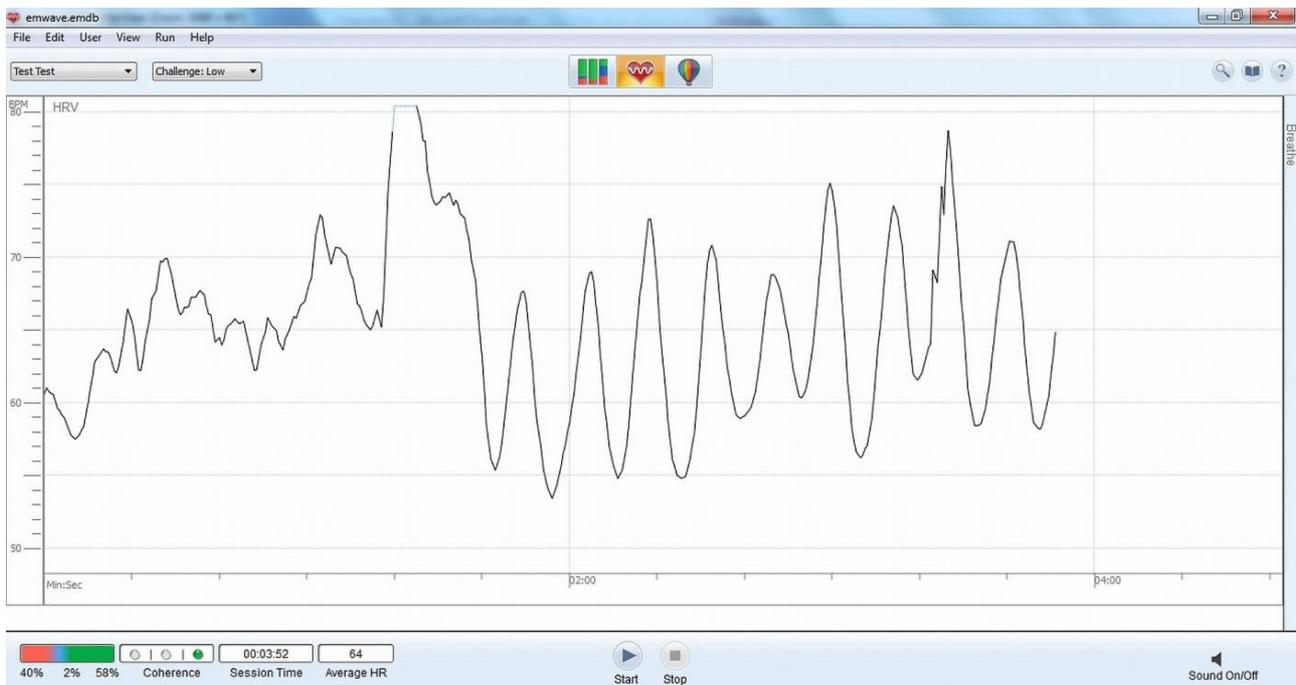
Haben Sie schon einmal versucht, stressigen Situationen aus dem Weg zu gehen? Ist es Ihnen nachhaltig gelungen? Kann es sein, dass diese Taktik nur vorübergehend erfolgreich war?

Effizienter und wirksamer ist es zu lernen, schnell und einfach aus dem Stress-Modus auszusteigen und seine persönliche Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit im Umgang mit täglichen Herausforderungen zu erhöhen. Denn genau das bedeutet Resilienz.

**Sie können Ihre Resilienz systematisch ausbauen – alles nur ein gewusst wie!**

Darum geht es in unseren Seminaren "Vorsprung durch Resilienz":

- Wir zeigen Ihnen den Effekt von auslaugenden und erneuenden Emotionen auf Ihren Alltag.
- Sie schärfen Ihr Bewusstsein für Ihr emotionales Erleben.
- Sie lernen effektive Strategien, um Ihrer persönlichen Resilienz zu steigern. Diese können Sie sofort im Alltag anwenden.
- Wir zeigen Ihnen, wie Sie selbst in stressigen Situationen schnell und einfach in einen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit kommen können.
- Sie lernen, wie Sie mit positiven Emotionen gezielt Ihren Energielevel im Alltag erhöhen.
- Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Intuition verbessern und Sie gezielt zur Lösung von Problem nutzen können.
- Sie erfahren, wie Sie aktiv eine innere Haltung von Wertschätzung und Mitgefühl kultivieren.
- Sie erleben, welche Auswirkungen diese positive, innere Haltung auf die Kommunikation mit Ihren Mitmenschen hat.



**HeartMath®** hat eine einfache Methode entwickelt, mit der Sie in jeder Situation Ruhe und Gelassenheit finden und sich in ein inneres Gleichgewicht bringen können. Dadurch regulieren Sie nicht nur Ihre Reaktion auf Stress, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf Ihr emotionales Erleben und somit Ihr Wohlbefinden. Und über ein Biofeedback-System erhalten Sie in Echtzeit Auskunft darüber, wie gut es Ihnen gelingt, ins Gleichgewicht zu kommen (s. Bild). Dies schärft nicht nur das Bewusstsein über Ihren mentalen und emotionalen Zustand, es wirkt auch wie ein Turbo auf die Motivation und Übungstreue, da Erfolge sofort sichtbar werden.

**Die Seminare und Webinare sind praxisorientiert.**

Sie können das Gelernte und Geübte direkt in Ihren alltäglichen Situationen einsetzen. HeartMath hat schon vielen Menschen geholfen, ihre individuellen Herausforderungen erfolgreich anzugehen. Wenn auch Sie davon profitieren möchten, melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie.

**Erfolg durch Resilienz-WEBINARE**

Termine: Nach Vereinbarung

Einstieg jederzeit TN-Zahl begrenzt. Kurs in Videoaufzeichnung mit Fragemöglichkeit (30 min)

Anmeldung: [http://promo.profit\\_Lechner.50569.digistore24.com](http://promo.profit_Lechner.50569.digistore24.com)

**Vorsprung durch Resilienz-SEMINARE**

**(2-Tages-Resilienz-Training) privat oder Business**

Termine: Nach Vereinbarung (Teilnehmerzahl begrenzt) Ab 10 Personen auch bei Ihnen vor Ort

Anmeldung: [http://promo.profit\\_Lechner.50571.digistore24.com](http://promo.profit_Lechner.50571.digistore24.com)

Für Fragen wenden Sie sich bitte an mich:

**Barbara Lechner**, Tel. +43 (0)664.451 4006, Mail: [office@profit4u.at](mailto:office@profit4u.at), [www.profit4u.at](http://www.profit4u.at)

