

## **Anpacken statt aufschieben**

### **Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen**

Sie wollen weniger Stress? Sich körperlich fit halten oder gesünder ernähren? Ablage und Papierkram endlich zügig erledigen? Unstimmigkeiten im Team künftig sofort ansprechen? In jedem Fall haben Sie sich einiges vorgenommen: Für Ihre Gesundheit. Für Ihren beruflichen Erfolg. Für ein zufriedenstellendes Zusammenleben und -arbeiten mit anderen.

Doch manchmal fällt es Ihnen schwer, damit anzufangen. Vielleicht ist es aber auch für Sie noch anspruchsvoller, konsequent bis zum Ende dran zu bleiben. Bei dem, was gut wäre. Lieber verschieben Sie wichtige, aber unangenehme Aufgaben oder Entscheidungen nach hinten. Gehen vielleicht auch schwierigen Gesprächen aus dem Weg. Stattdessen tun Sie viele andere Dinge, nur um sich mit der lästigen Sache nicht beschäftigen zu müssen. Doch diese Verzögerungstaktik frisst unnötig Aufmerksamkeit, Energie, manchmal sogar Selbstwert.

Wenn Sie aus diesem Teufelskreis aussteigen wollen, brauchen Sie den Dreisprung: Ich will – Ich kann – Ich tue! Denn es genügt nicht, der Willensstärke alleine auf die Sprünge zu helfen. Statt unentwegt Selbstdisziplin zu üben, sorgen Sie lieber für mehr Spaß bei Ihrem Tun. Vielleicht braucht Ihr Ziel mehr Leuchtkraft. Möglicherweise sehen Sie aber auch den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, haben zu wenig Startenergie oder vermissen glaubhafte Erfolgsaussichten, so dass sich die Anstrengung gar nicht lohnt...

Wer weiß, wo das innerliche Widerstreben genau herkommt, kann leichter den nächsten Schritt auswählen, um wunschgemäß voranzukommen. Schritt für Schritt. Jetzt!

### **Nutzen**

Sie werden sich der Ursachen für Ihr Aufschieben bewusst. Sie lernen Wege kennen, in Zukunft schneller Dinge tatkräftig anzupacken und zum erfolgreichen Abschluss zu bringen.

### **Zielgruppe**

Alle, die sich Freiräume im Kopf zurückerobern und Ihre Energie für mehr Lebenszufriedenheit verwenden wollen

### **Ablauf des Online-Abends**

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom  
direkt im Anschluss: Impulsvortrag (ca. 2h lang inkl. Pause) als Mischung aus Input, Gruppenübungen, Gesprächen in virtuellen Kleingruppen, Erfahrungsaustausch im Plenum  
danach: Gelegenheit zum entspannten Ausklang, zum Netzwerken oder was auch immer dann noch wichtig ist

**Termin** – 18. Januar 2023, 18.30 – 21h

**Ticket** – 28,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

### **Anmeldung**

per Mail an [ek@kommunikationserlebnisse.de](mailto:ek@kommunikationserlebnisse.de) oder über <https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>