

## Online-Erlebnisabend

### Kraftvoll statt schlapp – Wie Sie gut mit Ihrer Energie haushalten

Stellen Sie sich einmal vor, Ihre vorhandene Energie wäre Ihr Monatseinkommen. Sie finanzieren davon Ihre fixen Ausgaben fürs Wohnen, die Kosten für den Haushalt, Nahrung, Kleidung... Wenn Sie das Notwendige bezahlt haben, dann wollen Sie noch etwas übrig haben für Ihr Hobby, den Urlaub, für all die kleinen oder größeren Extras, die Sie sich gönnen möchten, oder? Genauso wäre es bei Ihrem Energie-Haushalt wünschenswert: Ihr Körper erhält Energie zum Überleben, für Atmung, Herzschlag, Verdauung ... und ein funktionierendes Immun-System.

Ihr psychologisches Überleben, d.h. Ihre Selbstakzeptanz ist sicher verankert. Zusätzlich finanzieren Sie die nötige Portion Gelassenheit, um Ihre Energie nicht durch negative Gedankenkarussells oder bei gerade Unabänderlichem unnötig zu ermüden, sondern Ihre volle Kraft flexibel, konzentriert und wirkungsvoll einzusetzen.

So haben Sie ausreichend Durchführungsenergie für Tätigkeiten aller Art, für A wie Arbeit bis Z wie Zähne putzen. Und nach all den Pflichtausgaben bleibt noch genügend für die Kür – Ihre Entwicklung – übrig.

Lassen Sie sich überraschen, mit welchen einfachen Mitteln Sie Ihren Energiehaushalt ergänzen können. Sie sorgen damit in diesen unwägbar Zeiten nicht nur für die Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit, sondern auch für die Steigerung Ihrer Lebensqualität.

#### Nutzen

Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre Energieausgaben und deren Wechselwirkungen.  
Sie erhalten einen Überblick über Einflussfaktoren auf Ihren Energiehaushalt.  
Sie lernen konkrete Ansatzpunkte kennen, um Ihr gesundes Selbstmanagement zu ergänzen.

#### Zielgruppe

Alle, die abends – nicht nur müde wie ein Hund – auf die Couch sinken, sondern schwungvoll in den Tag starten und abends mit sich zufrieden ins Bett gehen wollen

#### Ablauf des Online-Abends

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom  
direkt im Anschluss: Erlebnisvortrag (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 2021, 18.00 – 20.30h

**Ticket** – 24,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

#### Anmeldung

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