

# MENSCH ÄRGERE DICH NICHT!

**Unlock Yourself**  
Mit innerer Stärke Krisen  
und Stress  
souverän meistern



02.02.2024 | 09:00 – 16:00 Uhr  
Designplus, Rotenbergstraße 39, Stuttgart

mit Robert Schwarz & Cornelia Hildebrandt



## KICKSTART FÜR MEHR LEBENSFREUDE UND LEBENSENERGIE

„Reizende“ Kollegen:innen, Vorgesetzte und Kunden:innen, chaotische Projekte, nutzlose Regeln und gebrochene Vereinbarungen sind Alltag und bringen jeden manchmal aus dem Gleichgewicht. Die Konsequenzen sind Ärger, Konflikte, Spannungen, Stress und Druck, manchmal sogar Krankheiten.

Worum geht es genau:

- Welche Situationen verursachen bei dir Ärger und Stress? Was bringt dich auf die Palme?
- Wie haben wir auch in schwierigen Situationen noch Wahlmöglichkeiten und Kontrolle?
- Wie gelingt es, lange eingeübte „Ärger-Trampelpfade“ zu verlassen und wieder Herr bzw. Dame über die eigenen Gefühle und Reaktionen zu werden?
- Welche Denkmuster und inneren Einstellungen führen zu mehr Gelassenheit und Souveränität?
- Exkurs: männliche & weibliche Pole bzw. Perspektive in der (Selbst)föhrung.

Dein Nutzen: Weg vom Ärger – hin zum ErVOLLg

- Du verankerst eine völlig neue Einstellung, wie Ärger entsteht und wie du ärgerliche oder stressige Situationen neu und produktiv steuern kannst.
- Du erlebst, wie es gelingt, auch in hektischen, stressigen und ärgerlichen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben, innerlich zu lächeln und Konflikte zu vermeiden.

Warum LeadingX? LeadingX hat sich auf **einstellungsbasierte** (Selbst)föhrung spezialisiert. **Erlebe** den Unterschied.

Wir freuen uns auf dich  Cornelia & Robert

