



«Echt gelassen - Wie Sie die eigene Souveränität erkennen»

Mit Ralph Goldschmidt

Mittagsveranstaltung zur Gesundheitsförderung
organisiert durch HR, Personal- und Organisationsentwicklung

The logo for ETH zürich, featuring the letters 'ETH' in a bold, italicized sans-serif font, followed by 'zürich' in a lowercase, italicized sans-serif font. The logo is set against a white rectangular background with a thin grey border.

ETH zürich

Mittagsveranstaltung

**Echt gelassen.
Souverän & kraftvoll
durch bewegte Zeiten**

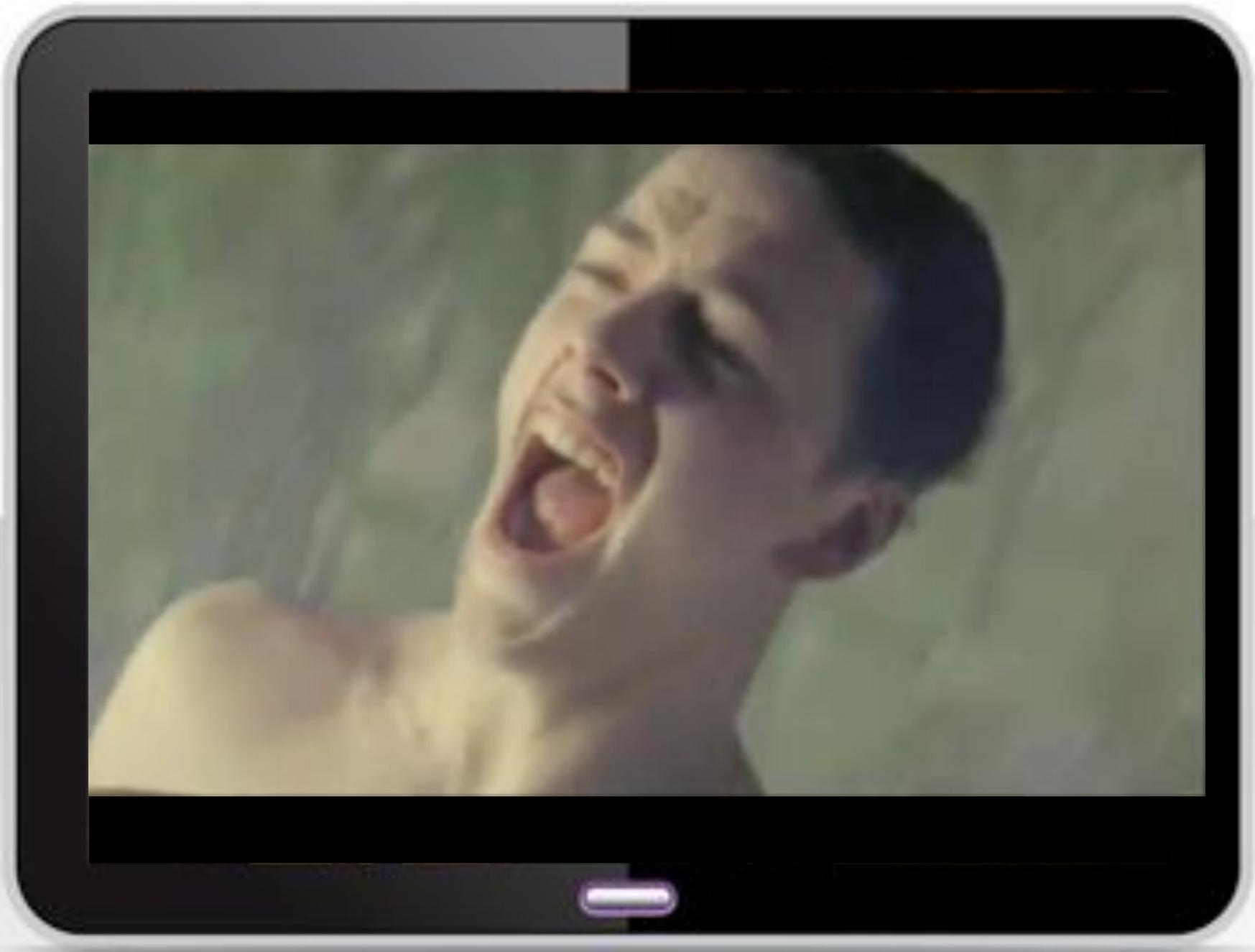
Ralph Goldschmidt
Zürich,
15. November 2016











BURNOUT





AH - DER NEUE.

Mein Anliegen:

**Ich Sorge dafür, dass es Ihnen
(und Ihren MitarbeiterInnen)
gut geht. Damit Sie
dauerhaft(!) Ihr Bestes geben**



„Best of“-
Seminare

Umsetzen

NON
PROFIT

„Gute
Gespräche“

Umsetzen

Vorträge

Aufrütteln

>>

Die vorrangige Aufgabe von Führungskräften ist es, sich um die eigene Energie zu kümmern, und dann die Energie anderer nutzbar zu machen.

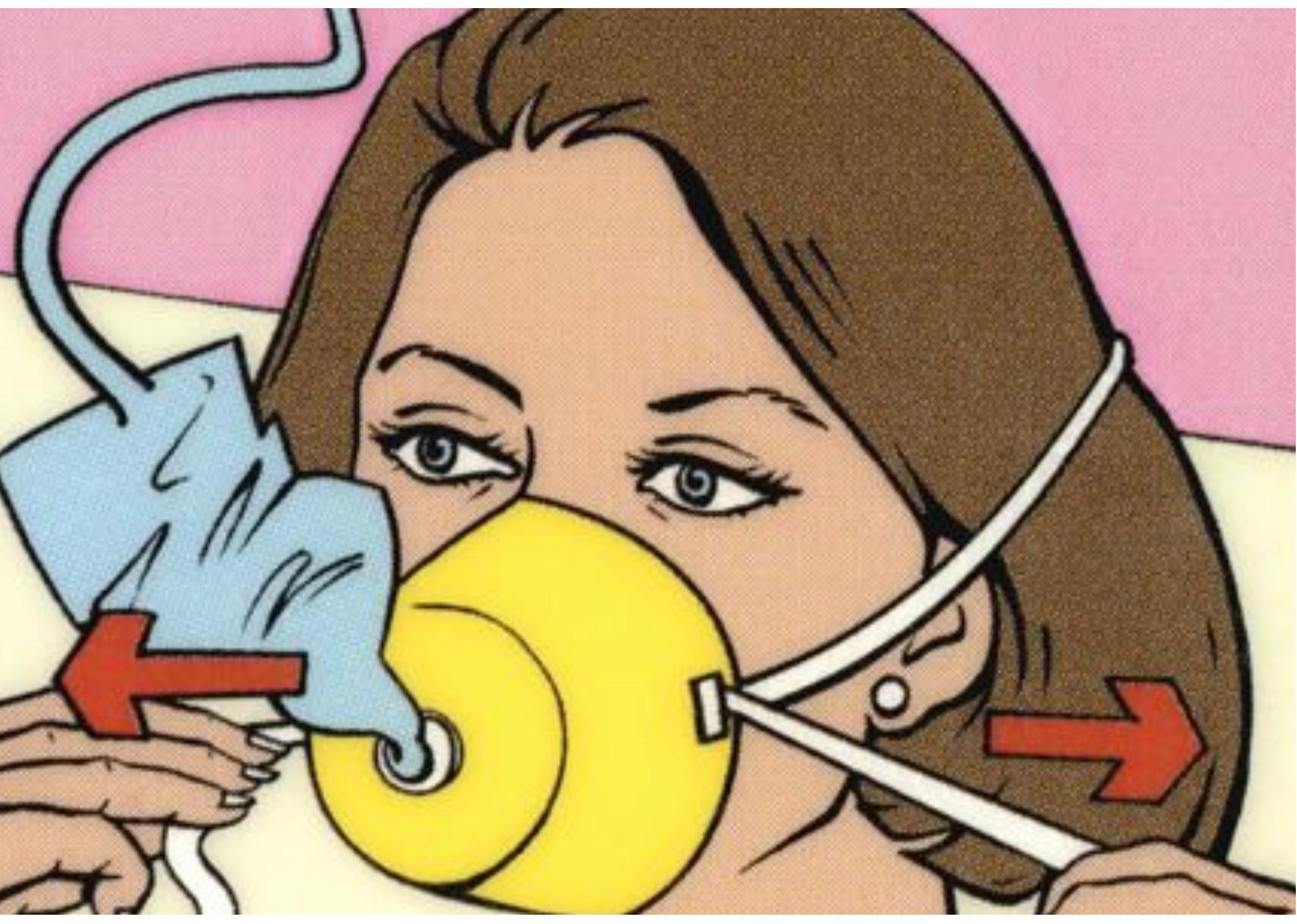
Peter Drucker

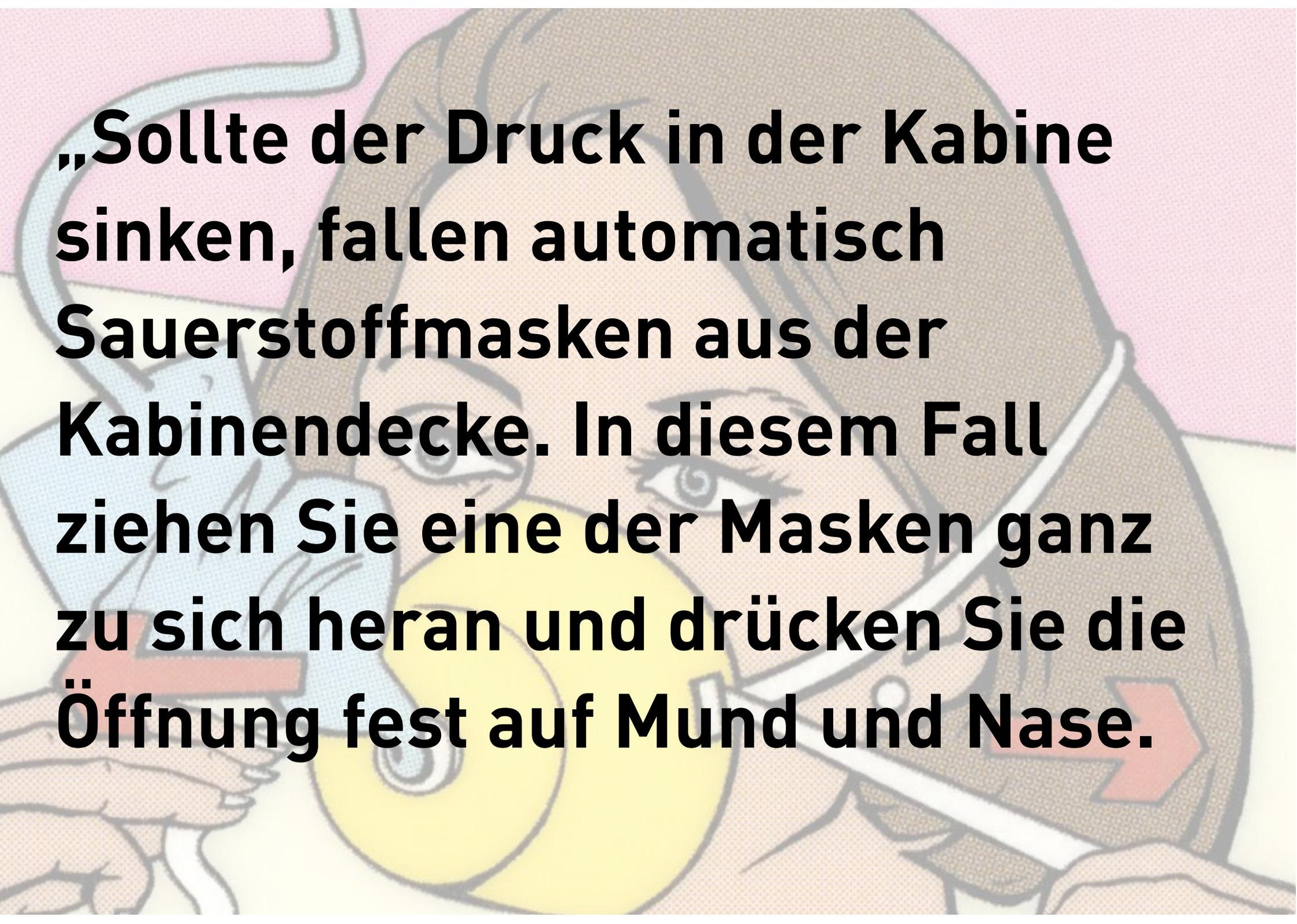


>>

**Nur wenn es
Dir gut geht,
kannst Du der
Welt Dein
Bestes geben!**





An illustration of a person's face wearing a white oxygen mask. A red arrow points to the opening of the mask. The background is a light pink and yellow gradient.

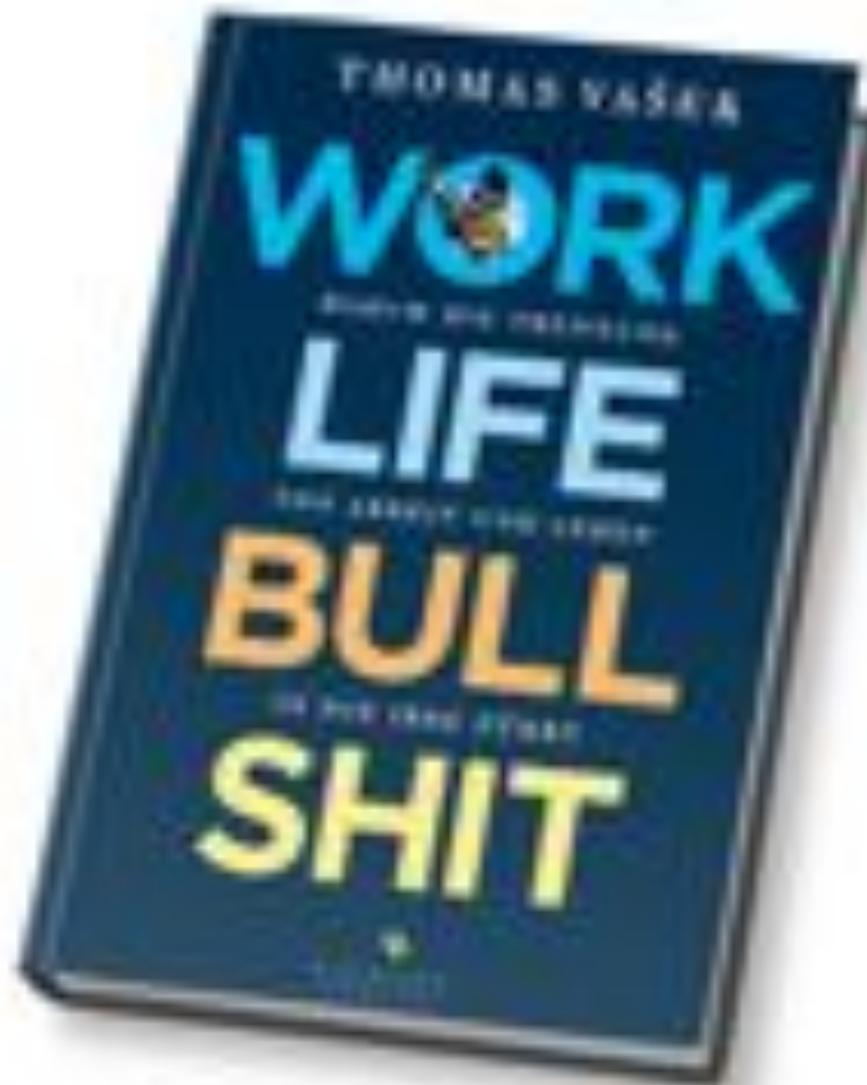
„Sollte der Druck in der Kabine sinken, fallen automatisch Sauerstoffmasken aus der Kabinendecke. In diesem Fall ziehen Sie eine der Masken ganz zu sich heran und drücken Sie die Öffnung fest auf Mund und Nase.“



...DANACH

helfen Sie mitreisenden Kindern.“

„WORK-LIFE“- BALANCE???



„WORK-LIFE“-BALANCE???



7 Lebensbereiche

Beziehungen

Gesundheit

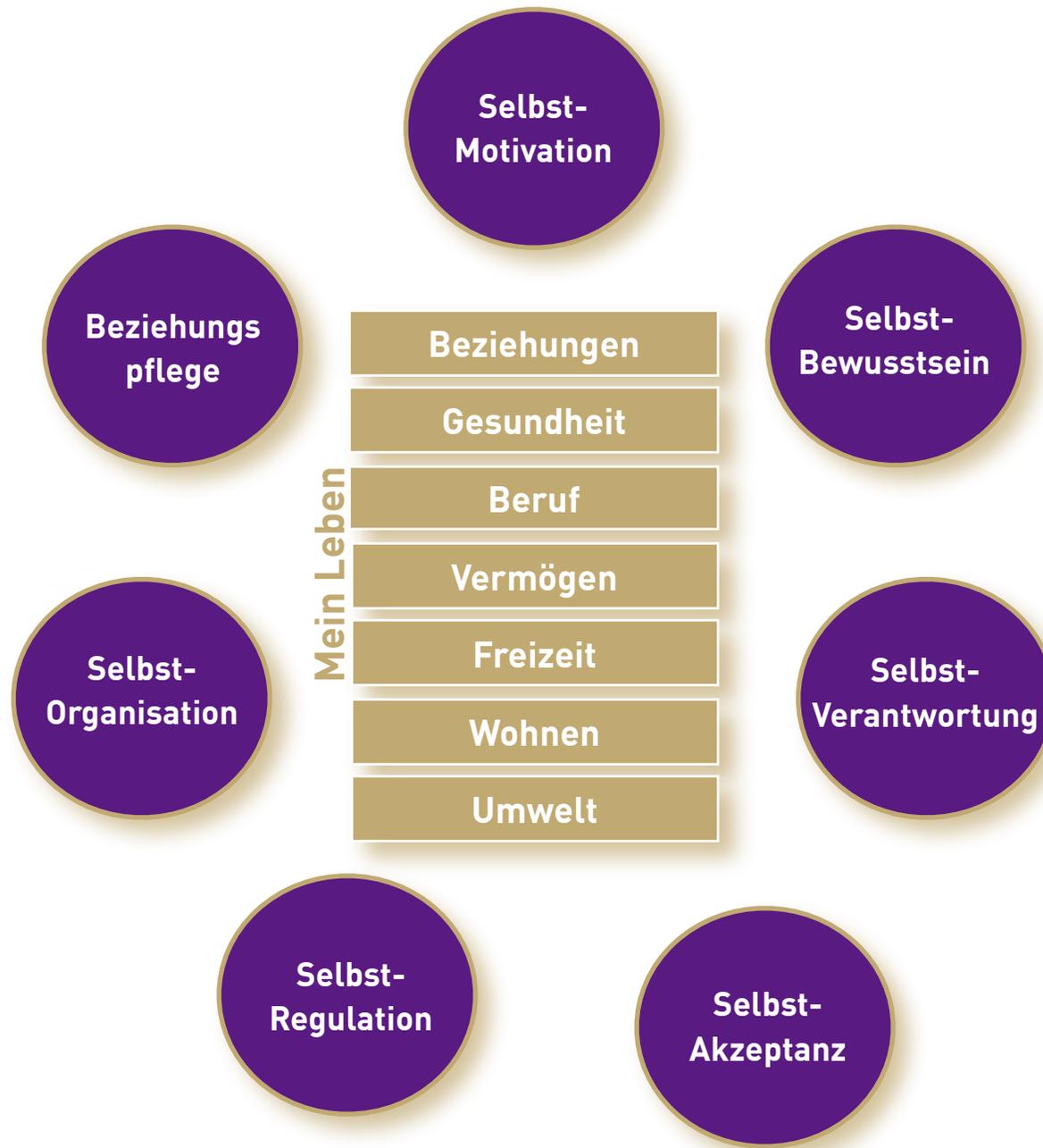
Beruf

Vermögen

Freizeit

Wohnen

Umwelt



7 Handlungskompetenzen

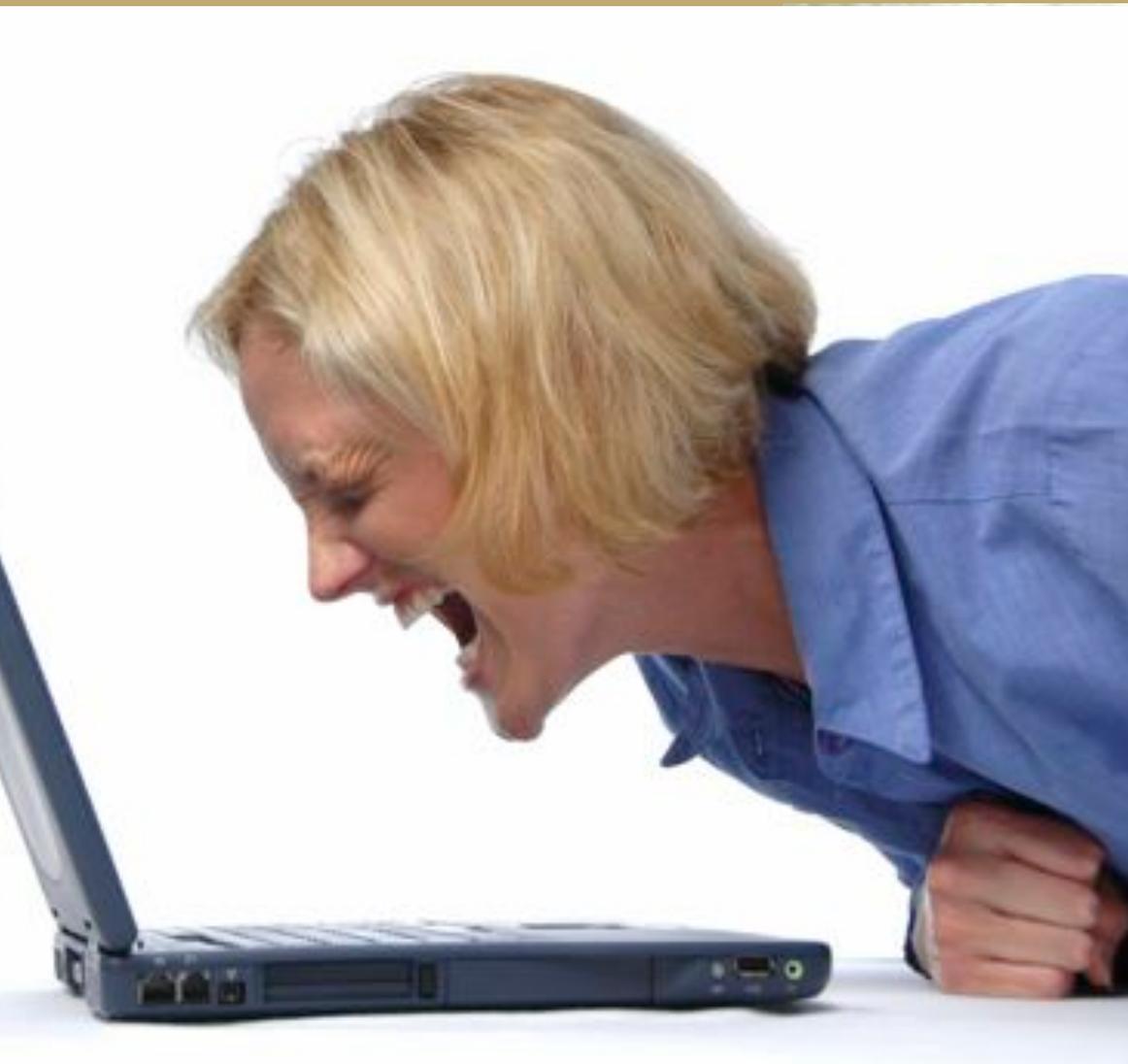
Das ideale Leben...

...wie sieht das aus?

»

DAS LEBEN IST WIE **BROT**.
IRGENDWANN WIRD'S **HART**.

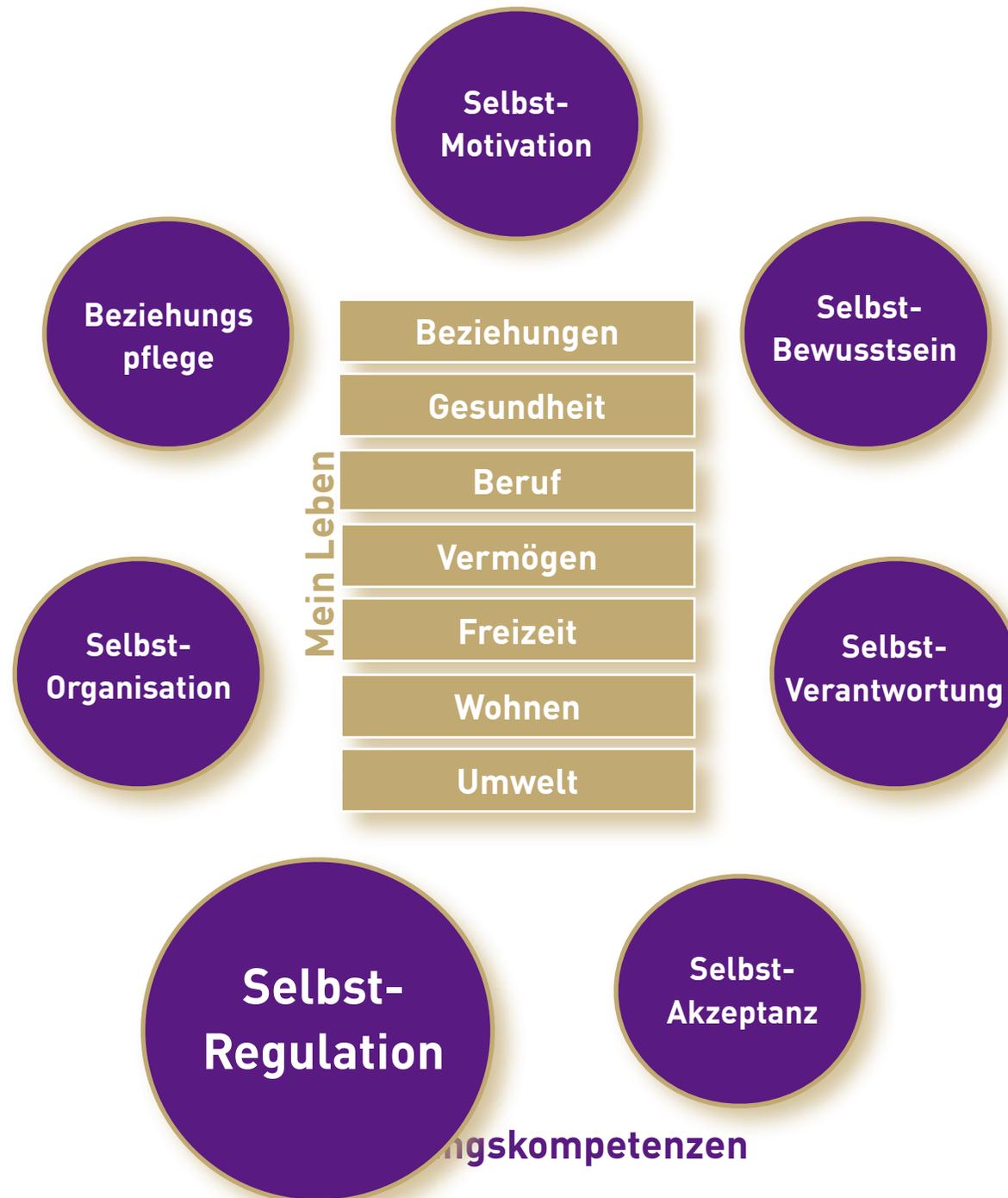




„Desk rage“



„Kapitulation“



ngskompetenzen



Resilienz

psychische Widerstandskraft

Resilienz

7 Säulen

Akzeptanz

Opferrolle verlassen

Selbstverantwortung

Optimismus

Lösungsorientierung

Netzwerkorientierung

Zukunftsplanung

Wann leiden wir?

**So, wie es ist, ist es
nicht okay.**

**Es MUSS anders
sein!**

„1,2,3...

HOPELESS!“

**Der ganze Stress, den
wir empfinden, wird
dadurch verursacht,
dass wir mit dem
streiten, was ist.**

JA!

**Bejahe, was ist, denn es ist, wie es
ist, auch ohne deine Zustimmung.**

**Den Kampf gegen die Realität
kannst du nicht gewinnen!**

Kölsches Grundgesetz,

Art. 1:

Et es, wie et es.



WAS IST,

IST!

Was MÜSSEN Sie?

Wir haben

IMMER

3 Möglichkeiten

...

10 Sekunden...

Meine Überzeugung:

Das „Universum“ ist freundlich.

Deshalb passiert alles, was mir passiert,

FÜR mich, NICHT GEGEN mich.

Wenn es nicht für mich wäre, wäre es
nicht passiert.

Frage:

**Nur mal angenommen, „das Universum“
wäre freundlich:**

**Warum könnte das für Sie - vielleicht auf
lange Sicht - eine gute Sache sein?**

Volle Konzentration und alle Energie wohin?

Resilienz

7 Säulen

Akzeptanz

Opferrolle verlassen

Selbstverantwortung

Optimismus

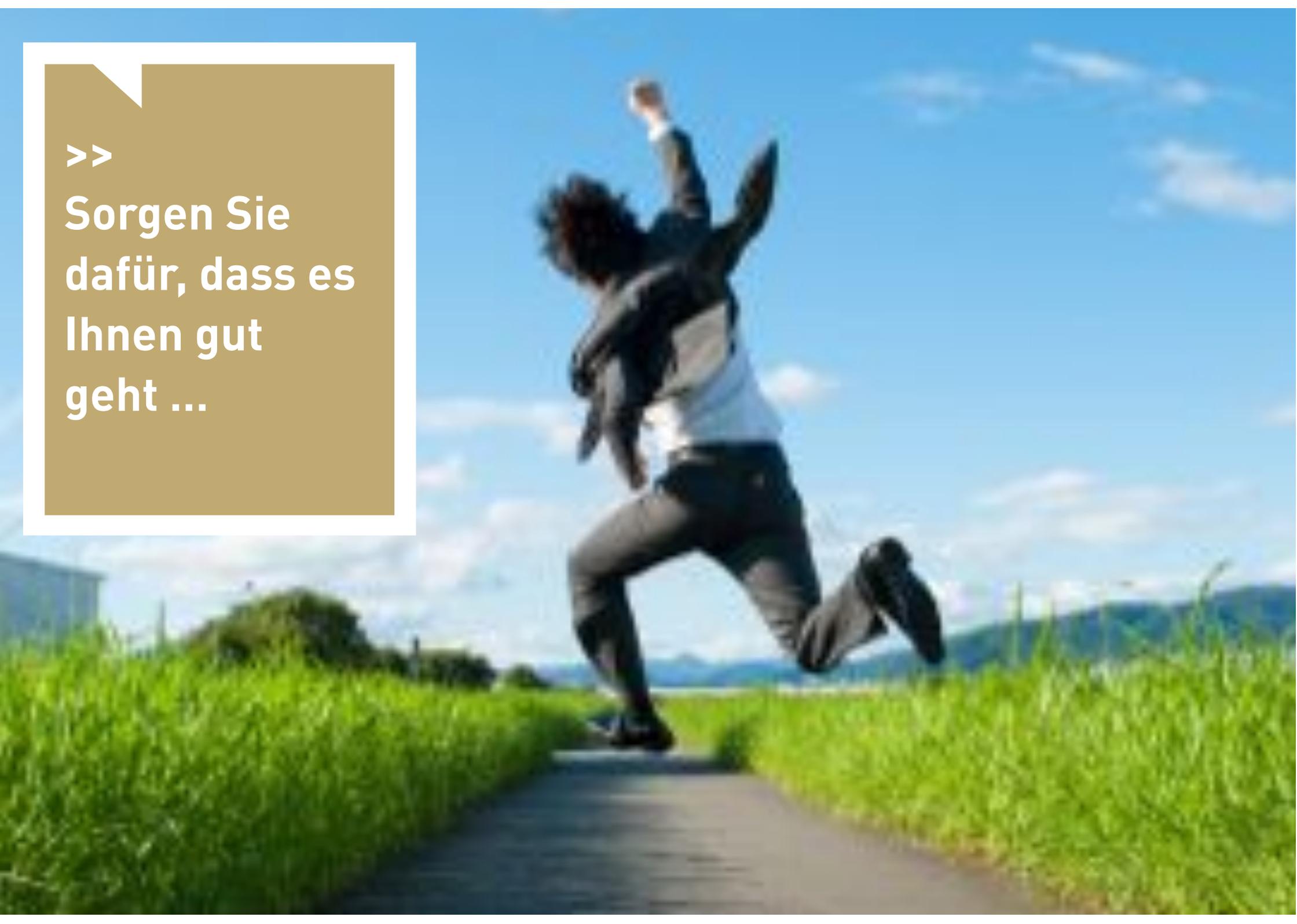
Lösungsorientierung

Netzwerkorientierung

Zukunftsplanung

>>

Sorgen Sie
dafür, dass es
Ihnen gut
geht ...



>>

... denn:

**Nur wenn es Dir
gut geht, kannst
Du der Welt Dein
Bestes geben!**



„Nur, wenn es dir gut geht, kannst du der Welt dein Bestes geben!“

„Best of“-
Seminare

Umsetzen

NON
PROFIT

„Gute
Gespräche“

Umsetzen

Vorträge

Aufrütteln

Ralph Goldschmidt

Shake your Life



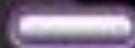
Der richtige Mix
aus Karriere,
Liebe, Lebensart

GABAL

**28 Rezensionen bei
Amazon, davon
25x Bestnote**



„XING  eling“



Was bieten wir an zur Gesundheitsförderung?

www.ethz.ch/gesundheitsfoerderung

- Kurzveranstaltungen
- Seminare/Workshops
- Einzelberatungen
- Massgeschneiderte Angebote für ganze Bereich und Abteilungen

«Gelassenheit hilft dem Hirn beim Denken»

- 23.11.2016
- 31.01.2017
- 31.05.2017
- 17.10.2017