

## Workshop

Monika

Herbstrith-Lappe

Begrüßung:  
Ulrike Losmann-Hartl

Dienstag/17.09.2019/  
19:00 Uhr

Ort:  
Club alpha  
Stubenbastei 12/14  
1010 Wien

Anmeldung unter:  
01/513 48 00  
clubalpha@alphafrauen.org

Unkostenbeitrag:  
Mitglieder, Fördernde € 5,--,  
AbonentInnen € 15,--,  
Sonstige € 20,--  
Ihr Teilnahmeplatz ist  
erst nach Einlangen der  
Workshopgebühr gesichert.

## Trotzdem gut drauf sein: Stärken Sie Ihr mentales Immunsystem!

Für die einen lohnende Herausforderung – für die anderen krankmachender Stress: der Unterschied besteht in der mentalen und regenerativen Stresskompetenz.

In seinem Buch „Arbeit – Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht“ warnt Joachim Bauer, Professor für psychosomatische Immunologie an der medizinischen Fakultät der Universität Freiburg, dass in unserer aktuellen Arbeitswelt unser Risiko, zu erkranken, dramatisch steigt. Dies zu ändern, ist ein wichtiger gesellschafts-, wirtschafts-, sozial- und gesundheitspolitischer Auftrag. Was kann jedoch jeder einzelne und insbesondere eine Führungskraft dazu beitragen, dass Menschen trotzdem gesund bleiben?

So wie man in einem Umfeld mit hochinfektiösen PatientInnen besonders achtsam auf die Hygiene achten muss und es sinnvoll ist, das Immunsystem zu fördern, sind wir in unseren krankmachenden Arbeitsstrukturen gefordert, auf unsere mentale Gesundheit zu achten.

- Was kann jede\*r einzelne tun, um stressresistent und krisenfest zu agieren?
- Wie kann man sich gegen äußeren

Druck schützend puffern?

- Wie kann man die Stressverstärker in Lösungsverstärker umpolen?
- Wie kann man Herausforderungen gelassener begegnen?
- Wie kann ich mich gegen Überforderung abgrenzen und schützen?
- Wie kann ich meinen Bedürfnissen Gehör schenken, damit mein Körper nicht unerhört reagiert?

Bei weniger Einsatz mehr bewirken und das auf freudvoller Basis: Kluges mentales Selbstmanagement macht es möglich! Pimp your Brain!

Elementar wichtig ist auch die regenerative Stresskompetenz: die höchst individuellen Quellen der Lebensfreude, sowie des Auftankens und Regenerierens in der privaten UND beruflichen Lebenszeit zu nutzen. Eine ganz essentielle Frage: „Wie gut wissen Sie, was Ihnen jetzt gut tut?“ Selbst die Grenzen auslotende Ex-Workaholic hat sich Monika Herbstrith-Lappe auf heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Erfolge spezialisiert. Profitieren Sie von Ihrer Toolbox für

Glück & Lebensfreude,  
Spaß & Humor,  
(Selbst-)Vertrauen & Zuversicht,  
Krisenfestigkeit & Stressresistenz,  
Erfüllung & Erfolg!

### Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith-Lappe

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Certified Management Consultant, Keynote Speaker, „Trainer of the Year“ 2006, sowie 2010 bis 2018, „Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen und Trainings“ 2008, „Best of the Best“ 2009

Seit ihrem erkenntnistheoretischen Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen Hard Facts & Soft Skills spezialisiert. Selbst Ex-Workaholic unterstützt sie Menschen, heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke zu entwickeln.

Sie ist Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ und „Tauchen im Ozean des Lebens“.

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com  
www.Impuls.at

