



WISSEN FÜRS LEBEN FÜR SCHÜLER, STUDENTEN, FIRMEN UND VERANSTALTUNGEN



Achtsamkeit



Vermögensaufbau



Persönlichkeits-
entwicklung



Karriere & Beruf



Psychologie &
Kommunikation



Praktisches
Alltagswissen

Alles, was jeder Mensch für ein leichtes und glückliches Leben wissen sollte - egal aus welchem Themenbereich - finden Sie hier!

Viele Themen sind als einmalige Veranstaltung, aber auch als Kurs über mehrere Termine oder als Projekttag möglich. Die Inhalte sind flexibel und individuell kombinierbar - ganz nach Ihren Wünschen. Die Inhalte werden dem Wissensstand der Teilnehmer angepasst.

Alle Kurse sind sowohl online als auch in Präsenz durchführbar.

Lassen Sie sich von neuen Themen inspirieren und die Teilnehmer über den Tellerrand blicken.





„WISSEN FÜRS LEBEN“



In der Schule lernen wir vieles, aber meistens nicht die Dinge, die wir im Alltag brauchen. Wer bereitet dich also auf das echte Leben vor?

Dieser Kurs! Wir schauen uns alle möglichen Lebensbereiche an und besprechen, was du wirklich für ein leichtes und glückliches Leben wissen solltest. Mit dem Wissen aus diesem Kurs sparst du dir viele Umwege, schmerzhaft Erfahrungen, jede Menge Zeit und beginnst schon jetzt mit deinem Vermögensaufbau.

Was wird vermittelt?

- Warum alles mit unseren Gedanken beginnt
- Finanzwissen, Steuererklärung, Brutto Netto, ...
- Welche Versicherungen brauche ich?
- Welche unterschiedlichen Menschentypen gibt es und wie kommuniziere ich mit ihnen?
- Worauf kommt es im Leben wirklich an?
- Fehler aus meinem Leben und wie du es besser machen kannst
- weitere Themen individuell nach Wünschen der Gruppe

Zielgruppe: ab 14 bis 100 Jahre

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Dauer: Kurs über mehrere Wochen

„ACHTSAMKEIT – MIT STRESS UND DRUCK UMGEHEN“



In Zeiten von hoher Belastbarkeit, Druck und Stress werden die Signale des Körpers oft unterdrückt und der Kopf verliert sich in Gedankenspiralen. Bei Achtsamkeit geht es darum, einen klaren Kopf zu bewahren und den Fokus für das Wesentliche zu behalten. Sie lernen in diesen Workshop welche Auswirkungen Stress auf Ihren Körper hat und wie Sie dieser Abwärtsspirale mit neuen Gedanken und kleinen Achtsamkeitsübungen entkommen können.

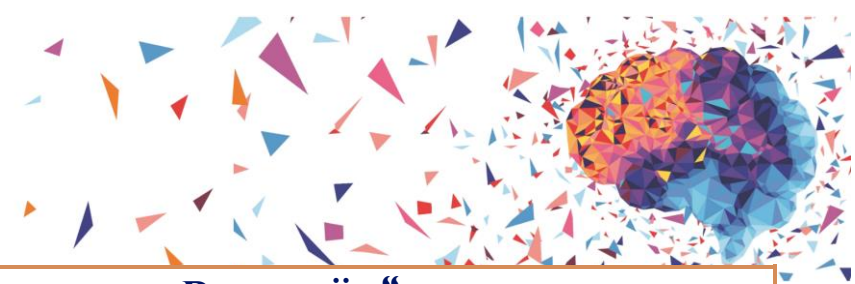
Was wird vermittelt?

- Analyse der aktuellen Stresssituation
- Achtsamkeitstechniken
- Was passiert bei einem Gedanke in unserem Gehirn und Körper?
- Warum ist es wichtig, sich auf das Positive zu konzentrieren?
- Wie erreiche ich ein achtsameres Leben?

Zielgruppe: ab 14 bis 100 Jahre

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Dauer: 90 Minuten bis 3 Stunden einmalig



„MINDSET - WAS DU ÜBER DICH GLAUBST WIRD ZUR REALITÄT“



Warum klappt bei anderen alles, aber bei mir nicht? Wie werde ich erfolgreich?
Unsere Einstellung zum Leben und was wir über uns selbst denken, beeinflusst maßgeblich was in unserem Leben passiert. Aber woher kommt das eigentlich und wie können wir das ändern?
Diese und weitere Fragen beantworten wir im Workshop „Mindset“. Außerdem zeige ich dir, wie du dein Leben glücklicher und erfolgreicher gestalten kannst.

Was wird vermittelt?

- Was ist Mindset?
- Woher stammen unsere Überzeugungen und Meinungen?
- Was passiert bei einem Gedanke in unserem Gehirn und Körper?
- Warum ist es wichtig, sich auf das Positive zu konzentrieren?
- Was blendet unser Unterbewusstsein aus?
- Glaubenssätze auflösen

Zielgruppe: ab 14 bis 100 Jahre

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Dauer: 20 Minuten Impulsvortrag, 150 Minuten oder als Kurs über mehrere Wochen möglich

„WEITERKOMMEN IM LEBEN - RAD DES LEBENS“



Irgendwie ist gerade alles nicht so, wie du es dir vorgestellt hast. Woran das genau liegt, kannst du gar nicht so richtig sagen. Im Workshop lernst du das „Rad des Lebens“ als ein Tool kennen, mit dem du deine aktuelle Situation analysieren kannst und somit schnell herausfindest, welche Lebensbereiche noch besser laufen könnten. Mit dieser Erkenntnis erarbeiten wir gemeinsam Maßnahmen, um dich in den Bereichen mit denen du noch nicht zufrieden bist, voran zu bringen.

Was wird vermittelt?

- Welchen Einfluss dein Umfeld auf dich hat
- Bei Unzufriedenheit hast du es in der Hand alles zu verändern
- Du findest heraus in welchen Bereichen du dir Veränderungen wünschst
- Mit welchen Schritten kannst du einzelne Lebensbereiche verbessern?
- Was sind deine Ziele und wie erreichst du sie?

Zielgruppe: ab 16 bis 100 Jahre

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Dauer: 90 Minuten



„PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG“



Zielgruppe: ab 14 bis 100 Jahre

„Ich bin eben so. Ich werde nie sein wie die Reichen / Erfolgreichen / Glücklichen“.

Eine schöne Art, sich aus jeder Verantwortung herauszureden. Wir haben immer die Chance uns und unsere Lebensumstände zu verändern! Im Kurs Persönlichkeitsentwicklung geht es um all das Wissen und die Fähigkeiten, die dich erfolgreich durchs Leben bringen werden. Wie und Wer willst du wirklich sein?

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Was wird vermittelt?

- Mindset und Glaubenssätze
- Positives, negatives Denken, Opferrolle
- Die Auswirkungen unseres Umfeldes
- Sich gut verkaufen und verhandeln
- Reflektieren und Präsentieren lernen
- Kommunikation und Persönlichkeitstypen
- Wie man Eigenschaften verändern kann
- Stressmanagement

Dauer: Kurs über mehrere Wochen

„EINFACHE KOMMUNIKATION“



Zielgruppe: ab 14 bis 100 Jahre

Versteht dein Gegenüber, was du sagen willst?
Wie reagieren andere auf deine Aussagen?
Erhältst du die gewünschte Reaktion?
Bekommst du Gehalts-/Taschengelderhöhungen?
Setzt du all deine Ideen durch?
All das kannst du einfach mit einer Anpassung deiner Kommunikation erreichen! Du hast es in der Hand! Dafür stelle ich dir 10 Grundannahmen über uns Menschen und unser Miteinander vor, mit denen du dein Leben selbstbestimmter, positiver und erfolgreicher gestalten kannst.

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Was wird vermittelt?

- Wie du dich weniger über andere ärgerst
- Wie du das Verhalten von anderen besser verstehen kannst
- Eine Veränderung deiner Kommunikation verändert auch die Reaktion beim Gegenüber
- Wie du leicht und effizient mit anderen kommunizierst
- Warum Rechthaberei dich nicht weiterbringt
- Wie du bekommst, was du möchtest

Dauer: 120 Minuten



„DICH UND ANDERE BESSER VERSTEHEN - 4 PERSÖNLICHKEITSTYPEN“



Zielgruppe: ab 14 bis 100 Jahre

Warum sind die anderen nicht so wie du?
Warum machen sie nicht das, was du möchtest?
Gemeinsam steigen wir in grundlegendes Psychologiewissen ein. Wir finden heraus welche Rolle in Gruppenarbeiten zu dir passt, welcher Beruf etwas für dich wäre, wie du andere Menschen besser einschätzen kannst und einfacher bekommst, was du möchtest. Du lernst dabei mehr über deine Stärken und Schwächen und auch über deine Mitmenschen.

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Was wird vermittelt?

- Die 4 Persönlichkeitstypen
- Persönlichkeitstypermittlung per Test
- Wie man die 4 Typen erkennt, wie man mit ihnen umgeht und welcher Job zu ihnen passen
- Du verstehst, warum sich Menschen so verhalten wie sie es tun und kannst gelassener mit ihnen umgehen und effektiver mit ihnen zusammenarbeiten

Dauer: 120 Minuten einmalig

„MARKETING LÄSST UNS DINGE TUN, DIE WIR GAR NICHT WOLLEN“



Zielgruppe: ab 14 bis 100 Jahre

Ist dir das auch schon mal passiert: Du siehst etwas in der Werbung, denkst dir „so ein scheiß“ und plötzlich stehst du im Laden, hast genau dieses Produkt in der Hand und überlegst es zu kaufen? Oder du folgst jedem Influencer mit Rabattcode in einen Online-Shop?

Wir werden bewusst manipuliert mit verschiedensten Marketingtechniken, damit wir unser Geld ausgeben. Lerne diese Techniken kennen, um dich davor zu schützen!

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Was wird vermittelt?

- Wie Werbung uns manipuliert
- Wie Werbung in unserem Gehirn wirkt
- Wie Influencer Marketing funktioniert
- Was Funnel sind und wie sie auf unsere Psyche wirken
- Warum wir kaufen und welche Tricks Verkäufer einsetzen
- Wie du dich davor schützen kannst und warum du all diese Dinge gar nicht wirklich brauchst

Dauer: 90 – 120 Minuten



„WIE DU DEIN GELD VERMEHRST“



Wie funktioniert das Geldsystem überhaupt?
Wie viel verdienst du eigentlich und was musst du davon abführen?
Was ist Inflation und warum wird dein Geld dadurch weniger?
Und wie kannst du dafür sorgen, dass dein Geld sich vermehrt?

Die Antworten und viele Fakten, die die meisten gar nicht wissen, erfährst du in diesem Kurs.

Was wird vermittelt?

- Wie funktioniert das Geldsystem?
- Was ist Inflation?
- Spartipps und Zinsen
- Grundlagen des Investierens
- Brutto, Netto, Steuererklärung
- Ist Ratenzahlung okay?
- Haushaltsbuch und Kontenstruktur
- Wie funktionieren Kryptowährungen?
- Versicherungen und Makler

Zielgruppe: 14 bis 80 Jahre

Teilnehmerzahl: 5 – 40

Dauer: Projekttag; einzelne Themen buchbar oder Kurs über mehrere Wochen

„FINDE DEIN IKIGAI - WELCHER BERUF MACHT DICH GLÜCKLICH?“



Was soll ich nach der Schule machen?
Irgendetwas womit ich viel Geld verdiene?
Oder soll ich meinen Träumen folgen?

Richtig glücklich wirst du nur, wenn dir deine Tätigkeit Spaß macht, du damit Geld verdienst, du gut darin bist und es die Welt bereichert. Wie du einen Beruf findest, der all diese Aspekte berücksichtigt, lernst du mit der Ikigai Methode. Denn wenn du deine Berufung gefunden hast, musst du gefühlt nie wieder arbeiten!

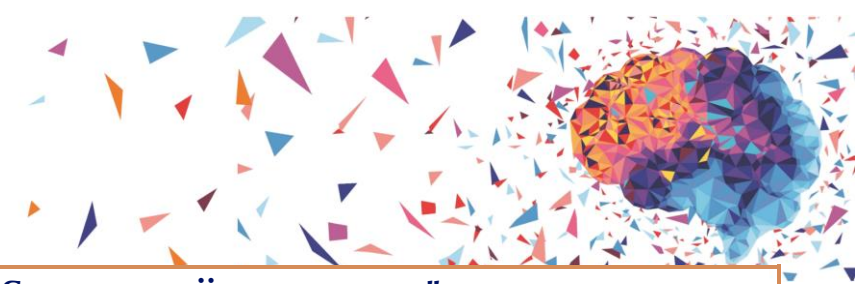
Was wird vermittelt?

- Worauf es wirklich ankommt im Leben
- Vorstellung des Ikigai Modells und Ausarbeitung
- Gruppenbrainstorming welche Berufe zu den aufgelisteten Fähigkeiten und Werten passen könnten → für maximal verrückte neue Ideen

Zielgruppe: 14 bis 60 Jahre

Teilnehmerzahl: 5 – 15

Dauer: ab 60 Minuten



„UNTERNEHMENSGRÜNDUNG - WEGE IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT“



Bei der Unternehmensgründung bzw. auf dem Weg in die Selbstständigkeit gibt es einiges zu beachten.

Aus meinen eigenen Erfahrungen und von vielen Unternehmern aus meinem Netzwerk teile ich wertvolle Informationen, die einen ersten Überblick geben.

Wir sprechen über deine Ideen und entwickeln sie weiter.

Zielgruppe: ab 14 Jahre bis 80 Jahre

Teilnehmerzahl: 1 - 15

Was wird vermittelt?

- Möglichkeiten der Selbstständigkeit
- Wie kann ich mit einer weiteren Person ein Unternehmen gründen?
- Wie läuft eine Gründung ab?
- Wo kann ich mich beraten lassen?
- Was muss ich bei einer Unternehmensgründung beachten?
- Grundlegendes Finanz- und Steuerwissen
- Welche Fehler sollte ich unbedingt vermeiden?
- Wie erstelle ich einen Business Plan?

Dauer: Einführung 90 Minuten; Business Plan Erstellung 8x 90 Minuten

„WIE WERDE ICH INFLUENCER?“



Influencer ist aktuell der größte Berufswunsch: Das Hobby zum Beruf machen und damit richtig viel Geld verdienen. Aber was gibt es dabei alles zu beachten?

In diesem Workshop beleuchten wir den Beruf „Influencer“ von mehreren Perspektiven, damit du herausfindest, ob das wirklich der Beruf ist, der am besten zu dir passt. Außerdem erhältst du wertvolle Tipps und persönliche Erfahrungswerte.

Zielgruppe: 5. – 13. Klasse bzw. alle mit Berufswunsch Influencer

Teilnehmerzahl: 5 – 20

Dauer: 90 Minuten einmalig



„MOTIVATION IM JOB“



Wir schauen uns an, was Menschen wirklich dauerhaft antreibt. Täglicher Stress, Termindruck und diverse Erwartungen drücken die Motivation gewaltig. Doch es gibt einfache, praxiserprobte Techniken, um Ihre Motivation dauerhaft hochzuhalten. Außerdem finden wir heraus, was unser Gehirn mit dem „inneren Schweinehund“ zu tun hat und wie wir ihn besiegen können. Erfahren Sie in diesem Seminar was Ihre Motivation sabotiert und wie Sie Ihre innere Motivationskraft entfalten können.

Was wird vermittelt?

- Wie funktioniert Motivation?
- Alles ist Einstellungssache
- Motivierende Ziele setzen
- Den inneren Schweinehund überwinden
- 10 Tricks für die eigene Motivation – Sie sind das Vorbild
- 5 versteckte Motivationsfaktoren und 10 Methoden zur Motivation von anderen
- Der 7 Schritte Plan zur Motivation

Zielgruppe: Unternehmen und Vereine

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dauer: 3 Stunden Workshop

„GUTES BETRIEBSKLIMA“



Ein gutes Betriebsklima können Sie nicht kaufen. Auch nicht so einfach erzeugen, indem Sie schöne Werte definieren. Es entsteht vor allem durch positive Einstellung der Mitarbeiter und eine wertschätzende Kommunikation untereinander. In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie Probleme konstruktiv ansprechen, wie Sie mit Menschen umgehen, die Sie so richtig auf die Palme bringen und wir finden heraus welche unterschiedlichen Motivationen die Kollegen haben. Für mehr Zufriedenheit und positive Vibes im Büro.

Was wird vermittelt?

- Mehr Verständnis für die Eigenarten der Kollegen aufbauen
- Wertschätzende Kommunikation
- Positives Mindset etablieren
- Motivationsfaktoren von unterschiedlichen Menschen
- Persönliche Trigger erkennen und abstellen
- Ausgeglichenheit erreichen

Zielgruppe: Unternehmen und Vereine

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dauer: 3 Stunden Workshop oder Training über mehrere Monate



ANMERKUNGEN:

Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.

Die Themen können individuell miteinander kombiniert werden.

Für Teilnehmer unter 28 Jahren können die Kurse außerhalb der Schule kostenlos angeboten werden.

Preise auf Anfrage.

