

# Starten Sie Ihre persönliche “Work Life Balance”

Wir leben in einer für viele sehr belastenden Welt, welche durch Leistungsdruck, Arbeitsbelastung, medialen Belastungen und digitaler Überflutung geprägt ist.

Kennen auch Sie das Gefühl wie in einem Hamsterrad durchs Leben zu rennen?

Mit jedem neuen Tag beginnt der Rest Ihres Lebens. Es liegt in Ihrer Hand entweder so weiter zu machen wie bisher oder tatsächlich durch entschlossenen Handeln einen neuen Kurs einzuschlagen.

Die entsprechenden Schritte müssen stets Sie gehen und das angebotene Seminar können Sie wie eine Art Startblock verstehen. Wer oder was hindert Sie wirklich daran, innerhalb von 24 Stunden auch ausreichend Zeit für Ihr eigenes Leben zu haben?

Perspektive **4** you 

**Coach your Life**

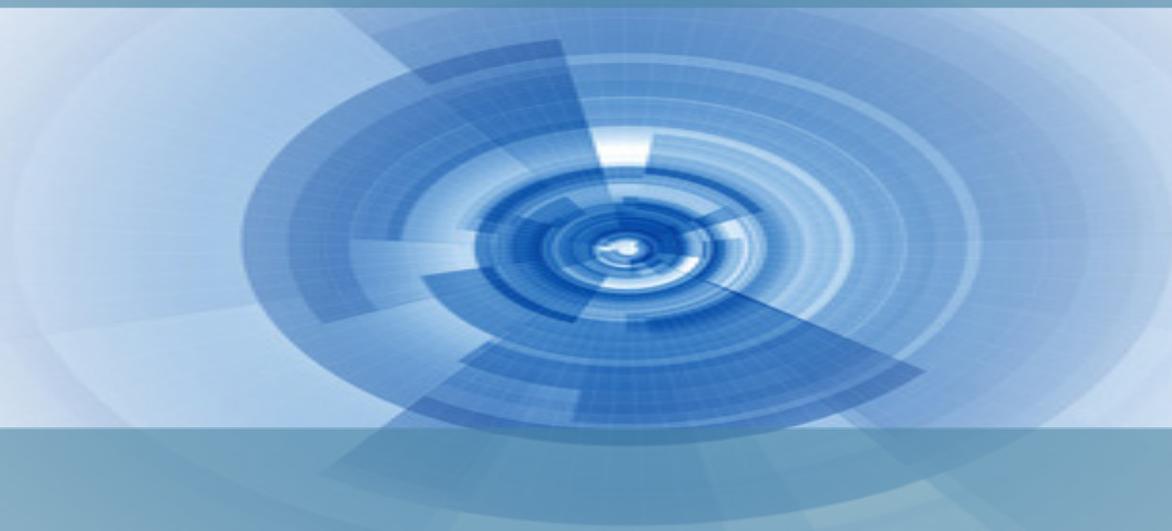
Perspektive4you  
Unterfeldstr. 2  
D-85293 Steinkirchen

t: +49 (0) 8137 92850  
f: +49 (0) 8137 92851  
e: [info@perspektive4you.de](mailto:info@perspektive4you.de)

[www.perspektive4you.de](http://www.perspektive4you.de)



“Eine Veränderung erreicht man nur durch Handeln” ... Sie haben alle Fähigkeiten und Lösungen für ein erfülltes Leben in sich!



## Methoden - Nutzen - Trainer

### Methode

systemisch lösungsorientiertes Handeln, hypnotherapeutische Ansätze, NLP-Techniken, das innere Team, Achtsamkeitsübungen, imaginative Mentaltechniken und viele weitere mehr!

### Nutzen

Die “Work Life Balance” ist ein allgegenwärtiger Begriff, welcher zunehmend an Bedeutung gewinnt. Leider vergessen immer mehr Menschen sich Zeit für ihr eigenes Leben zu nehmen. In

diesem Seminar erfahren Sie mehr über sich selbst, Ihre tiefsten Bedürfnisse und Lösungen, mit welchen Sie den ersten Schritt in eine neue Richtung Ihres Lebens einschlagen können

### Trainer

Hans-Jürgen Kaschak ist Sportmentaltrainer, zert. Businesscoach, Wirtschaftsmediator, Hypnosecoach, HRV-Biofeedback Trainer und Fachwirt für Finanzdienstleistung. Er ist Autor des Buches “Mentaltraining für Versicherungs- und Finanzvertrieb”, sowie des Lehrfilms zum Sportmentaltraining des 1x1 Filmverlages und Mitglied der 1x1 europäischen Akademie für Sport.

## Inhalte aus dem Seminar

- Die systemische Wirkung erkennen
- Die Hetzkrankheit
- Selbstreflexion
- Erkennen Sie Ihre Zeitdiebe
- Das Work Life Balance Modell
- Die Work Life Balance Stakeholder-Analyse
- Was spricht mein Herz?
- HRV-Biofeedback
- Meine Lebensvision erkennen
- Pro-aktives Handeln
- Ein passendes Ziel benennen und erkennen

... und vieles mehr!

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an all jene, welche das Gefühl haben in einem Hamsterrad gefangen zu sein und hierbei keine Lösung finden es zu verlangsamen oder zum Ausstieg anhalten zu können.