

# „Energie im Fluss“

## Strategien für Regeneration, Zeitmanagement und die Kunst des produktiven Alterns

---



### Ing. Mag. Werner Rauchenwald

- Leiter des Instituts für Führungskompetenz und Motivation EU
- Persönlichkeitstrainer und Wirtschaftscoach
- BrainSurfing® Mastertrainer

#### Kosten:

€ 210,00\*  
zzgl. 10 % USt.

#### Termin:

Mi., 15. Oktober 2025  
09:00-17:00 Uhr

\* Pausenverpflegung, Mittagessen und Skripten inbegriffen

*„Wer keine Zeit für Gesundheit hat wird sich viel Zeit für Krankheit reservieren müssen.“*

Intensive Vorbereitungs- und Planungsarbeiten, (ungeplante) Gespräche, fordernde Teamdynamiken, Stabilitätsverlust und ein hoher Anteil an ungeplanten und unvorhergesehenen Aufgaben stellen sehr hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit und den eigenen Energiehaushalt. Natürliche Schwankungen im Tagesablauf stehen in Wechselwirkung zu den Auswirkungen natürlicher beruflicher Arbeitsschwankungen, den Jahreszeiten und der eigenen Lebensphase. Hohe Konzentrationsfähigkeit und Kondition stellen die Basis für die eigene Motivation, effizientes Arbeiten und den langfristigen Arbeitserfolg dar. Selbstausbeutung und „Selbstverwahrlosung“ führen zu Qualitätsverlust, Konflikten (Ego Depletion) und in die Krankheit.

Wie kann ich meine tägliche Regenerationskultur vitalisierender gestalten?

Wie kann ich mein gesundes Älterwerden im Berufsbild fördern und sicherstellen (Productive Ageing)?

Wie mein Zeit- und Selbstmanagement stärken?

Diese Fragestellungen stehen im Zentrum dieses Seminars.

#### Ziele:

- Bewusstseinsbildung zum Thema Selbstmanagement
- Entwicklung von individuellen MEK Strategien für den Arbeitsalltag
- Reduktion von Krankenständen, Missverständnissen, Fluktuation,
- Förderung des gesunden Älterwerdens im Berufsbild (Productive Ageing)
- Entwicklung von Ansatzpunkten zur weiterführenden Beratung

#### Inhalte:

- Modell der Einflusskreise und Stärkung der Stabilität
- Tagesleistungskurve/Tagesstrukturierung: Meine MEK-Strategie zur Regeneration
- Productive Ageing (PAS): Wo sind meine aktuell wichtigsten „Hebel“? Gewinne das Spiel!
- Konstruktives Umgehen mit Emotionen: ABSR und FASTER EFT
- Rituale und Regenerationskulturen: Was kann die Zigarette und wie kann ich das auch?
- Achtung: Burn-Out, Ego Depletion, Reptilienhirn!
- Tipps, Kollegiale Beratung und Fallarbeit

**Methoden:** Kurzinputs, Einzel-Gruppenarbeiten, BrainSurfing®, Fallarbeit, Übungen;

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Projektleiter:innen, Interessierte;