

# Lotusblüteneffekt



## NEGATIVES ABPERLEN LASSEN – POSITIVES VERSTÄRKEN

Lotusblüteneffekt – die Blätter der Lotospflanze verfügen über eine Oberfläche, die Schmutz und Wasser einfach abperlen lässt. So sind die Blätter immer trocken und sauber, während gleichzeitig Nährstoffe aufgenommen werden. Wir können uns das vorstellen wie eine atmungsaktive Regenjacke: Sie hält uns trocken, Staub und Schmutz perlen zusammen mit dem Regen ab und dennoch ist sie luftdurchlässig.

Wie ist es möglich, eine solche „intelligente Schutzschicht“ auf mentaler Ebene zu schaffen und dauerhaft zu erhalten?

In dem Seminar „Lotusblüteneffekt“ erarbeitet Expertin Alexandra Gebhardt mit Ihnen, wie Sie Ihre ganz individuelle mentale Schutzschicht aufbauen, stärken, ggfs. reparieren und langfristig erhalten können. Sorgen Sie aktiv dafür, sich vor schädlichen äußeren Einflüssen wie Stress, hoher Arbeitsbelastung und psychischem Druck zu schützen ohne sich dabei komplett von der Außenwelt abzukapseln. So bleiben Sie langfristig gesund und leistungsfähig.

## Themenüberblick

[\*]Was bedeutet der Lotusblüteneffekt für Sie persönlich?

[\*]Der „Bauplan“ für Ihre individuelle Schutzschicht

[\*]Vorhandene Ressourcen erkennen, schützen und stärken

[\*]Selbstreflexion: Was sind Ihre Energiespender und Energieräuber? Wie sorgen Sie für mehr Gelassenheit im Alltag?

[\*]Praxis-Tipps: So agieren Sie souverän und selbstwirksam, auch in stressigen und vermeintlich fremdbestimmten Situationen

## **INHALTE DES SEMINAR „LOTUSBLÜTENEFFEKT“**

### **Lotusblüteneffekt**

- Oberflächen-Beschaffenheit der Lotospflanze
- Übertragbarkeit des Lotusblüteneffekts
  - Blick nach innen: Was möchten Sie schützen?
  - Blick nach außen: Welche äußeren Einflüsse schaden Ihnen? Welche sind hilfreich und nützlich?
  - Was muss unsere mentale Schutzschicht leisten? Wo sind Grenzen?

### **Schützende Oberfläche aufbauen: Was macht Sie stark?**

- Individuelle Anforderungen und Wünsche an Ihre „Schutzschicht“
- Ressourcenpool: Worauf können Sie zurückgreifen? Welches „Material“ steht Ihnen zur Verfügung?
  - Eigene Einstellung und Verhalten besser verstehen und bewusster steuern
  - Das Modell der Inneren Antreiber
  - Lernen Sie verschiedene „Schutzfaktoren“ kennen
- Einen „atmungsaktiven Schutzmantel“ entwickeln und kultivieren
- „Erste Hilfe Set“ für kurzfristige Reparaturmaßnahmen

### **Negatives abperlen lassen & Positives aufnehmen**

- Filtern von schädlichen äußeren Einflüssen (hohe Arbeiterdichtung, Informationsflut, Druck, Deadlines)
- Frustrationstoleranz stärken
- Destruktive Gedanken erkennen und auflösen
- In die Stärke gehen
- Selbstwahrnehmung schärfen, ressourcenvoller Umgang mit Stress und Ärger
- Tipps für den Alltag, um in stressigen Situationen souverän und selbstwirksam zu reagieren
- Reflektieren Sie Ihre Energiespender & Energieräuber

### **Langfristig gesund und leistungsfähig bleiben**

- Wie können Sie Ihre Schutzschicht regelmäßig „aufpolieren“?
- Zeit zur Regeneration
- Effektives Stressmanagement: Stressoren kennen & managen
- Achtsamer Umgang mit sich selbst, eigene Grenzen erkennen und schützen
- Die Wirkung wertschätzender Kommunikation
- Wie können Sie gut für sich und Ihre innere Gelassenheit sorgen

### **Methodik**

Impulsreferate, Selbstreflexion, Diskussion, Einzel- und Gruppenübungen.

Das Seminar bietet Ihnen Trainer-Input, Arbeitshilfen sowie intensive Transferübungen. Gruppen- und Selbstreflexion ermöglichen einen ganzheitlichen Austausch- und Lernprozess.

### **Zielgruppe**

Alle, die sich bewusst mit internen und externen Faktoren von Stress und Belastung auseinandersetzen möchten, um ihre aktuelle Situation zu verbessern. Das Seminar wendet sich an Menschen, die sich im Alltag

mehr positive Energie und Gelassenheit wünschen, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben.

### **Ihr Nutzen**

In diesem Seminar machen Sie sich bewusst, wie Sie sich aktiv vor negativen äußeren Einflüssen schützen können. Sie reflektieren Ihre individuellen Ressourcen und erarbeiten praxisnahe Lösungen, diese für den Aufbau einer mentalen „Schutzschicht“ einzusetzen. So gelingt es Ihnen künftig, Negatives an sich abperlen zu lassen und gleichzeitig Positives aus Ihrer Umgebung aufzunehmen.

### **TRAINERIN DES SEMINAR „LOTUSBLÜTENEFFEKT“**

#### **Alexandra Gebhardt**

war viele Jahre in einem internationalen Unternehmen tätig, u.a. als Management-Assistentin, Ausbilderin und zuletzt als Personalentwicklerin. Als Coach und freie Beraterin ist sie Expertin für persönliche Entwicklung, Kommunikation, Selbstmanagement, Leadership und Teambuilding, Stress- und Burnoutprävention sowie interkulturelle Kompetenz.

Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Menschen mit all ihren Interessen, Potenzialen und Visionen.

Ihr Motto: Leben passiert, wenn Du Dich auf den Weg machst.

#### **Beginn:**

Donnerstag, 13. Juni 2024, 09:00 Uhr

#### **Ende:**

Freitag, 14. Juni 2024, 17:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

Büsum

Deutschland

#### **Website & Anmeldung:**

Email [zagrodnik@wbildung.de](mailto:zagrodnik@wbildung.de)

<https://wbildung.de/persoenlichkeitsentwicklung-soft-skills/lotusblueteneffekt/>