

# Erfolg ist ein SPAZIERGANG



## Gesund und fit geht sich's leichter!

Jeden Tag dasselbe: ein Termin jagt den anderen, die Arbeit am Schreibtisch stapelt sich, die vielen bürokratischen Anforderungen und möglicher Zweifel am Erfolg des Unternehmens oder des eigenen Tuns.

Keine Zeit für gesunde Ernährung und schon gar nicht für Bewegung. Das und vieles mehr geht meist zu Lasten der persönlichen Work-Life-Balance und in Folge des privaten und beruflichen Erfolgs.

Ziel dieses Angebotes ist, sich sanft zu bewegen, in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben, ein Zeit- und Rollenmanagement zu definieren und die persönlichen und natürlichen Ressourcen gezielt einzusetzen. So bleiben Sie gesund und erfolgreich.

## METHODE

Das Angebot umfasst eine Kombination aus Bewegung und Coaching/Beratung und findet bei einem Spaziergang statt. Der Vorteil dieser Walk & Talk - Methode ist, dass beim Gehen nicht nur Kreislauf und Körper in Schwung kommen, sondern sich auch die Gedanken zu bewegen beginnen.

Die Natur ermöglicht eine andere Perspektive als im Unternehmen. Sie beflügelt und inspiriert. Es ergeben sich neue Ideen und Möglichkeiten. Starre Denkmuster kommen in Bewegung und brechen auf.

Sie schaffen einen veränderten Blickwinkel auf mögliche Handlungsalternativen und neue Lösungen.

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein!  
Voltaire

## WANN IST DAS ANGEBOT INTERESSANT?

Wenn Sie sich zunehmend kraft- und antriebslos fühlen

Wenn Sie sich unruhig fühlen und sich Schlafprobleme häufen

Wenn Sie Ihre Lebensqualität steigern und ihre persönlichen Ressourcen wieder mehr nutzen wollen

Wenn sie sich persönlich weiterentwickeln und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten wollen

Wenn Sie Krisen erfolgreich meistern wollen

Wenn Sie Ihre psychische Widerstandskraft steigern wollen

Wenn Sie die Beratungszeit gleichzeitig für die sanfte Bewegung nutzen und den positiven „Kombieffekt“ kennenlernen wollen

Wenn Sie Neues ausprobieren wollen.

## BESONDERS ZU EMPFEHLEN

UnternehmerInnen, die beruflich und/oder privat besonders befördert sind und in Zukunft ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen wollen, weil sie überzeugt sind, davon nicht alleine zu profitieren.

## DAUER (je 90 Minuten /95 EUR)

*Walk & Talk* (Erstgespräch): Anamnese und Zieldefinition

*Walk & Talk* – nach 2 Wochen: Reflexion des Erstgesprächs – Transfer in den Alltag

*Walk & Talk* – nach weiteren 2 Wochen: Reflexion über erste Erfahrungen mit den neuen Perspektiven und Methoden – weiterer Transfer in den Alltag;

*Walk & Talk* – nach weiteren 2 Wochen: (Abschlussgespräch): Evaluierung – Transfer in den Alltag – Verankerung zur „Rückfalls-vermeidung“; Definition und Erarbeitung eines eigenverantwortlichen Präventionsprogramms.

## KONTAKT

**Katharina Dessl**

Psychologische Beraterin

Supervisorin

Trainerin, Pädagogin

verheiratet, Mutter von 3 Kindern

[www.herzfrequenz.at](http://www.herzfrequenz.at)  
[coaching@herzfrequenz.at](mailto:coaching@herzfrequenz.at)  
0660 - 52 606 52