Christian Bremer

Health on Top

Gesund ärgern im Arbeitsalltag – Tipps und Strategien

„Ärger ist ein Geschenk!“

Die ungewöhnliche Kernthese lautet: „Ärger ist ein Geschenk!“. Jeder, der im Business erfolgreich sein möchte, stößt manchmal auf Situationen, die ärgern. Doch obwohl natürlich hinlänglich bekannt ist, dass Ärger nichts bringt, sondern Energieverschwendung ist, entsteht er immer wieder.

Die Anlässe für Ärger sind zahlreich: Mal ist es ein Kollege, mal ein Kunde oder manchmal ist man es sogar selbst, über den man sich ärgert.

Rückblickend ist Ihnen zwar klar, dass Ärger nichts bringt, ungesund und außerdem unnötig ist. In der ärgerlichen Situation hilft Ihnen das jedoch nicht weiter, denn zu oft gewinnt Ärger die Oberhand.

Doch es gibt Lösungen: denn was den einen zur Weißglut bringt, lässt den anderen kalt. Lernen Sie, wie Sie zu den “Cool-Bleibern” gehören können.

Erfahren Sie dafür folgende 7 Punkte für weniger Ärger:

1. Die Hauptursache für Ärger kennen und vermeiden.
2. Wie Sie dem Ärger erfolgreich vorbeugen können.
3. Kontrolle bewahren, wenn es darauf ankommt.
4. Was ist zu tun, wenn der Ärger schon da ist?
5. Techniken, um aus Ärger konstruktive Energie zu gewinnen.
6. Wie Sie ansprechen, was Sie stört.
7. Das Geschenk im Ärger sehen und als Motivation nutzen.

Dies ist die Chance:
Ändern Sie Ihre Sichtweise und gewinnen Sie mehr Kraft für Lösungen!

Fragen, die anhand dieses Vortrages erörtert und beantwortet werden:

- Wieso ist Ärger ein „Geschenk“?
- Wie ist Ärger vorzubeugen?
- Wie lässt sich Ärger situativ reduzieren?

Christian Bremer, sorgt als Experte für mentale Stärke, Vortragsredner und Buchautor seit mehr als 20 Jahren mit seinen Vorträgen, Coachings und Seminaren für mehr Gelassenheit. Seine Angebote tragen nachweislich zur Reduzierung von Stress, Ärger und Burn-out bei. Als Unternehmer und ehemaliger Leistungssportler weiß er, dass Erfolg Gelassenheit braucht. Christian Bremer unterstützt Unternehmer und Führungskräfte mit seinem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Dabei gibt er praxistaugliche Tipps für mehr aktive Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit.

Christian Bremer, Kaiserswerther Straße 115, 40880 Ratingen bei Düsseldorf
Tel.: 02102-420962, E-Mail: cb@christian-bremer.de, Internet: www.christian-bremer.de