



BERATUNG | COACHING | TRAINING e.U.[®]



Wenn's rundgeht - bleiben Sie ruhig am Zug

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

In der BANI-Welt wackelt alles – Tempo, Klarheit, Nerven.
Dieses Training zeigt, wie Sie trotzdem ruhig, klar und lösungsstark bleiben.
Zwei Tage, die wirken – nicht nur im Kopf, sondern im Tun. Zwei Tage, die Ihre
Umsetzungskraft freisetzen, Ressourcen aktivieren und Sie in der Handlung stärken.

WELLNESS IM KOPF – FÜR MEHR
GELASSENHEIT UND INNERE STÄRKE.

ICH ENTSCHEIDE, WER MICH ÄRGERT

Das (Berufs-)Leben fordert uns – oft gleichzeitig, schnell und widersprüchlich. In dieser BANI-Welt (brüchig, ängstlich, non-linear, unbegreiflich) gilt es, den Überblick zu behalten, ruhig zu bleiben und sich selbst sicher zu führen.

Doch manchmal kippt die Stimmung schneller als der Terminkalender. Zu viel Druck. Zu wenig Klarheit. Zu viele Erwartungen. Und plötzlich laufen Sie auf der Ärger- oder sogar Angst- oder Erschöpfungspur. Obwohl Sie eigentlich ruhig bleiben wollten.

WORUM GEHT'S?

Innere Welt

Wie gelingt Gelassenheit im eigenen Inneren?

Ärger, Stress, Zweifel – das sind keine Feinde, sondern Signale. Sie zeigen, dass etwas nicht (mehr) passt: ein Tempo, ein Umgangston, ein Anspruch. Statt sich hineinzusteigern, geht es darum, die eigenen Denk- und Reaktionsmuster zu erkennen, zu verstehen und gezielt zu verändern.

„Mensch ärgere dich nicht“ ist Ihr Trainingsfeld für Resilienz und Selbststeuerung. Sie erkennen Ihre persönlichen Auslöser, entdecken, wo Sie Einfluss haben und trainieren neue Strategien, die in der äußeren Welt wirklich greifen: vom bewussten Denken über gezielte Achtsamkeit bis zu Tools, die in hektischen Situationen wirken.

Das Ziel: Das sichere Gefühl – *ich kann steuern, was in mir passiert.*

Kurz: Sie führen sich selbst – bevor andere es tun.

Äußere Welt

Wie bringe ich äußere Rahmenbedingungen in Bewegung?

Sie lernen, anzusprechen, was fehlt oder unklar ist – ohne Vorwurf, aber mit Wirkung.

Ob Zuständigkeiten, Arbeitsverteilung oder Kommunikation: Sie üben, mit Mut und Wertschätzung Klarheit zu schaffen. Sie entwickeln Strategien, um mit Komplexität und Veränderung souverän umzugehen – und so selbst Wirksamkeit und Stabilität auszustrahlen.



Hier setzen wir an.

Emotionen sind Wegweiser. In diesem Training zeigen wir Ihnen, wie Sie diese lesen und wie Sie lernen, sich selbst zu steuern – statt von Emotionen gesteuert zu werden. Nicht durch Wegdrücken. Nicht durch Schönreden. Sondern durch Innehalten – Reflektieren – Verstehen – Nutzen erkennen und mit der neuen Kraft der Entscheidung in's Tun kommen.



FÜR WEN IST DAS TRAINING GEDACHT?

Für alle,

- // die in turbulenten Zeiten den Überblick behalten wollen.
- // die spüren, dass Gelassenheit kein Zufall ist, sondern Haltung.
- // die aus dem „Ich sag nix, bringt eh nix“ in „Ich spreche an – und gestalte mit“ wechseln wollen.
- // die in einer BANI-Welt mit beiden Beinen surfen und den Fokus halten wollen.

Kurz:

Für Führungskräfte, Projektleiter:in oder Teamplayer, die ihre Energie gezielt einsetzen und Ärger in Bewegung verwandeln möchten.

Kennen Sie das auch?

Wenn der Druck steigt – und Sie trotzdem ruhig bleiben müssen?

Wenn Konflikte Energie rauben, statt sie freizusetzen?

Wenn Sie sich fragen: Warum trifft mich das so sehr?

Wenn Sie Grenzen setzen wollen, aber das schlechte Gewissen lauter ist?

Wenn Veränderungen Sie fordern – und Akzeptanz erst Schritt für Schritt gelingt?

Wenn die Unklarheit von Zuständigkeiten Sie dazu verleiten, es selbst zu machen und Sie sich dann ärgern?

Wenn die Gedanken nicht abschalten – obwohl der Arbeitstag längst vorbei ist?

Wenn innere Ambivalenzen Sie bremsen, obwohl beide Seiten etwas Wertvolles beitragen könnten?

Wenn gute Laune plötzlich Luxus scheint und der Humor verloren geht?

KEIN WELLNESS-TRAINING. SONDERN WIRKSAME SELBSTFÜHRUNG.

In diesem Training geht es um das Wesentliche. Sie erleben keine Theorie, sondern spürbare Veränderung:

- // Sie probieren Tools, die sofort wirken.
- // Sie erkennen Ihre Ärger-Muster – und bauen neue Reaktionsmuster auf.
- // Sie aktivieren Ressourcen, statt sie zu verbrauchen.



Teilnehmer:innen sagen danach oft:

„Ich ärgere mich immer noch – aber nie mehr gleich lang. Und plötzlich nutze ich die Energie zur Lösungsfindung. Das macht es oft leichter.“



2 TAGE PRAXIS & REFLEXION

Sie arbeiten parallel an Ihrer inneren Welt – Denken, Wahrnehmen, Fühlen – und an Ihrer äußeren Welt – Handeln, Kommunizieren, Gestalten.

Sie trainieren:

- // Emotionen als Informationsquelle zu lesen und Ihre Selbststeuerung zu stärken
- // bewusst innezuhalten und neue Handlungsmöglichkeiten zu definieren
- // Ihre innere Ambivalenz zu verstehen und zwei scheinbar gegensätzliche Anteile so auszubalancieren, dass das Beste beider Welten entsteht
- // im inneren Dialog neue Gedanken und Perspektiven einzunehmen, die kreative Lösungen eröffnen (5 Tiere Logiken!)
- // Ihre Entscheidungsmacht aktiv zu nutzen – zu gestalten, statt nur zu reagieren
- // mit Humor, Klarheit und Achtsamkeit Situationen zu entschärfen
- // Mutmacher Tools, die unmittelbar greifen
- // so zu kommunizieren, dass neue Lösungswege entstehen

Das Training ist intensiv, unmittelbar und praxisnah.

Am Ende steht kein „gutes Gefühl“ als Selbstzweck sondern ein gutes Gefühl als Startpunkt für Veränderung. Denn genau diese innere Stimmigkeit aktiviert neue Energie, neue Zuversicht und die Bereitschaft, befähigt ins Tun zu kommen.

**So wird aus Erkenntnis Bewegung.
Und aus Bewegung echte Veränderung.
Und aus Veränderung neue Leichtigkeit,
Humor und frischer Schwung für den Alltag.**

+ IHR PLUS

**70 % PRAXIS -
30 % THEORIE**

Reden hilft – Tun verändert.

**Darum gilt bei KL: 70 % Praxis,
30 % Theorie.**

**Wir arbeiten mit echten Beispielen
aus Ihrem Berufsalltag, trainieren
Lösungen, die tragfähig sind, und
sorgen dafür, dass Wirkung sofort
entsteht. So bleibt das Gelernte nicht
im Seminarraum – sondern wirkt dort,
wo Sie täglich stehen: mitten im Leben.**

Weitere Angebote entdecken



Unsere Trainings & Coachings sind Teil eines umfassenden Weiterbildungsprogramms.

Scannen Sie den QR-Code und finden Sie weitere Angebote.

Kontakt

KL BERATUNG | COACHING |
TRAINING e.U.

@ office@kl-beratung.com

☎ +43 6234 200 21

📠 +43 664 124 99 55

🌐 kl-beratung.com

📍 Haslauer Siedlungsstraße 2/3
4893 Zell am Moos

