

# „ZEIT-LOS“

## WIE WIR UNSERE LEBENSZEIT OPTIMAL VER(SCH)WENDEN

Die Aussage „Ich habe keine Zeit!“ kennen wir von uns selbst und auch von anderen nur zu gut. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Frage, ob dies eine reine Einteilungssache ist – oder ob es doch auch etwas mit unserer (bewussten) Einstellung und unseren Zielen und Prioritäten zu tun hat. Zeit ist kostbar, nicht käuflich und vor allem endlich – diese Tatsachen zeigen auf, dass das klassische Zeitmanagement auch Lebensmanagement bedeutet. So nehmen wir das Ruder in die Hand und werden wir ein toller Manager unseres eigenen Lebens!

### WAS IST DAS ZIEL DIESES SEMINARS?

Wir möchten unsere Lebenszeit optimal nützen; mit Genuss, Freude und Begeisterung. Nicht immer gelingt dies, weil es ja immer so viele Dinge zu tun gibt, die uns scheinbar vom „echten Leben“ aufhalten. Wir versuchen zu lernen, das optimale Zeit- und somit Lebensmanagement für unsere persönlichen Bedürfnisse heraus zu finden und in weiterer Folge auch umzusetzen – sprich: zu leben! Denn wie wir wissen, ist Lebenszeit sehr kostbar. Hilfreiche Tools unterstützen uns bei der Bewusstseins-schaffung, was uns wirklich wichtig und wertvoll ist – und so schaffen wir es, alte Gewohnheiten loszulassen und mit mehr Freude und Begeisterung unsere Zeit zu leben.

### SEMINARINHALT:

- Arbeitszeit – Freizeit – Lebenszeit – Einstellungs- oder Einteilungssache?
- Ist Zeitmanagement gleich Lebensmanagement?
- Tools: NLP Zielrahmen, Mindmap, Eisenhower-Prinzip, ...
- Über Tankstellen und Saugnöpfe
- Bewusstsein schaffen zu Themen wie Lebenserwartung, Ziele, Werte & Prioritäten
- Gewohnheiten vs. Genuss

TRAINERIN:	Andrea Sulzer
SEMINARORT:	gesamter deutschsprachiger Raum möglich
DAUER:	als Tagesseminar buchbar
TEILNEHMER:	mind. 4 bis max. 15 Teilnehmer
ZIELGRUPPE:	Personen, die sehr oft „keine Zeit“ haben – vor allem für ihnen wichtige Dinge. Personen, die das Gefühl haben, dem Leben hinterher zu laufen und immer wieder versuchen, alles gleichzeitig zu erledigen, um an Ende des Tages festzustellen, dass sich wieder nicht alles Vorgenommene ausgegangen ist.
INVESTITION:	Auf Anfrage



### ANDREA SULZER

MENTAL- & BUSINESS-TRAINERIN  
NLP-PRACTITIONER

ist seit 2013 mit ihrer Agentur „IN A TEAM“ als Outdoor-Trainerin & Eventmanagerin selbstständig tätig. Als begeisterte Bergsportlerin bringt sie all ihren Wegbegleitern die Schönheit ihrer Wahlheimat Schladming näher. Sei es beim Bergsteigen, bei Aerobic- und Smovey-Einheiten, beim Schneeschuhwandern oder mit Gruppen aller Art als Reiseleiterin und Organisatorin von Firmenevents und Rahmenprogrammen. Nach ihrer Mentaltrainer-Ausbildung im Jahr 2013 absolvierte sie eine 2-jährige Einzelausbildung zur Business-Trainerin, sowie den NLP-Practitioner. Als Trainerin ist sie seit 2015 im Seminar- & Coaching-Bereich im gesamten deutschsprachigen Raum für zahlreiche Unternehmen und Einzelpersonen tätig und hat im Jahr 2018 dafür eine eigene Linie mit dem Titel „AUS ZEIT LEBEN“ gegründet.



**AUS ZEIT LEBEN**  
Schiefersteinweg 552/6  
8970 Schladming  
Mobil: +43 664 7510 5005

andrea@auszeitleben.at  
www.auszeitleben.at  
www.facebook.com/auszeitlebenat  
www.instagram.com/aus\_zeit\_leben

**AUS ZEIT LEBEN**  
BEWEGENDE SEMINARE UND TRAININGS