



# Klare Selbstführung - Stress im Griff

Für Menschen in Verantwortung - ob für Projekte, Teams oder sich selbst.

---



## Erkennen Sie sich wieder?

- Ihr Kalender ist voll – Ihr Akku leer.
- Sie starten den Tag mit Ihrer To-Do-Liste im Kopf.
- Ihr Umfeld signalisiert: keine Zeit mehr für Wesentliches.

**Dann ist dieser Kurs genau für Sie gemacht.**

## Das bringt Ihnen der Kurs

- Stress bewusst und wohlwollend abbauen.
- Mehr Klarheit für bessere Entscheidungen.
- Ruhe und Präsenz in der Selbstführung zurückgewinnen.
- Praxiserprobte Achtsamkeitstechniken – auf Ihren Persönlichkeitstyp zugeschnitten.



## Kurz & kompakt

- 4 × 75 Minuten Präsenztraining
- 16 alltagstaugliche Impulse (werktags)
- Wertschätzendes Feedback zur Reflexion

## Ihr Trainer

**Georg Gullatz**, Trainer für Achtsamkeit  
Coach für emotionale Kompetenz & Selbstführung

**Tickets & Termine:** [gc.ditix.shop](https://gc.ditix.shop)

# - Achtsamkeit in der Selbstführung - Klarheit und Ruhe im Kopf

---

## Selbstcheck – Sind Sie hier richtig?

- **Sie spüren sich nicht mehr richtig** oder ignorieren Körpersignale.
- Sie überschreiten gesunde Grenzen und finden zu wenig Ruhe.
- Ihre Emotionen bekommen zu wenig Raum
- Sie wissen nicht, welchem Bedürfnis Sie zuerst nachgehen sollen (Bewegung, Erholung, Anregung).
- Ihr Umfeld signalisiert Ihnen, dass Sie sich zu wenig Zeit für Wesentliches nehmen.
- Ihr Kopf nimmt Ihre To-Do-Liste mit ins Bett und Sie stehen damit auf.
- **...dann sind Sie hier richtig!**

## Was Sie erwartet

- **4 × 75 Minuten Präsenztraining – Fokus auf Wesentliches.**
- Stressmanagement-Praxis, abgestimmt auf Ihren Persönlichkeitstyp.
- Programm mit 16 Impulsen (werktags, Aufwand ca. 15 Min täglich)
- Handout für nachhaltige Umsetzung Ihrer Ergebnisse.
- Austausch und Unterstützung in einer kontinuierlichen Kleingruppe.

## Ihr Nutzen

- **Stress bewusst und wohlwollend abbauen.**
- Eigene Bedürfnisse klar wahrnehmen.
- Den Kopf „reden“ lassen und sich bewusst herausnehmen.
- Klarheit darüber gewinnen, was im Jetzt Priorität hat.
- Besser schlafen und regenerieren.

**Vom reinen Funktionieren ins bewusste Handeln kommen.**

## Anmeldung

**Termine & Tickets: Stuttgart & Linz (Ö)**  
**<https://gc.ditix.shop> oder QR-Code**

