

H o r i z o n t e r w e i t e r n

Vertrautes anders betrachten & vertiefen
Neues entdecken & ergründen



Möglichkeiten-Meer



*Das Gedanken-Meer
als Möglichkeits-Raum*



leistungsstark & lebensfroh:
*heiter-souveräne Leichtigkeit
für nachhaltig-gesunden Erfolg*

•
Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Keynote Speaker • Autorin
Management Consultant • High Performance Coach

•
Trainer of the Year

2006/2010/2011/2012/2013/2014/2015/2016/2017
Excellence Award 2008 • Best of the Best 2009



Hochwirksame Impulse



mit anhaltender Wirkung



Sich selbst
auf Erfolgskurs führen



andere für gemeinsame
Erfolge gewinnen



leistungsstark & lebensfroh

*heiter-souveräne Leichtigkeit
für nachhaltig-gesunden Erfolg*





Erkenntnistheoretische Mathematikerin & Physikerin



Soft Skills for Hard Facts

an der Verbindungsstelle

von Naturwissenschaft & Technik, Zahlen & Strukturen
zu Menschen & Beziehungen



Die Business-Taucherin

★
für langen Atem & kluge (Selbst-)Steuerung
in unseren gesellschaftlichen & wirtschaftlichen Strömungen

★
mit einem Leistungsspektrum
so fröhlich-bunt wie ein Korallenriff - und das mit Tiefgang

★
Meerluft für mehr Luft



Das Möglichkeits-Meer

★
*Vielfalt macht vieles vielleicht
und dadurch viel leichter!*

★
Impuls & Wirkung erschließt die Weiten der Ozeane,
die die Themen-Kontinente & -Inseln unserer KundInnen verbinden

★
mit sich anpassenden Landungsbrücken,
um Menschen leichtgängig in ihrer Welt abzuholen,
trockenen Fußes in die Gedanken-Meere zu führen
und nachhaltig-wirksam gut-gestärkt
wieder zurück in ihren Alltag zu bringen





Life-in-Balance
*(be-)glückende, Sinn-stiftende Auf-Gaben
in der privaten & beruflichen Lebenszeit*



Erfüllung & Erfolg braucht
entschlossene Tatkraft & vertrauensvolles Einlassen
persönliche Identifikation & empathische Distanz
engagierten Einsatz & genüssliches Auftanken



Möglichkeiten mehr

*Erfahrene AnfängerInnen mit ihren individuellen Talenten
inspirieren & bereichern* ★ *ermutigen & bestärken*

(Natur-)wissenschaftlich fundiertes

Merk-würdiges & Witziges
Geistreiches & Herzhaftes
um Denk-Horizonte zu dehnen
& Perspektiven zu erschließen

&

Griffiges & Handfestes
Bewährtes & Innovatives
zum lustvollen Erkunden & Erproben
um Handlungs-Repertoires zu erweitern

für frohes Schaffen & freudvolles Gelingen



Profi-Equipment für Erfüllung & Erfolg

auf Basis von

Glück & Zufriedenheit

Spaß & Freude

Humor & Gelassenheit

(Selbst-)Vertrauen & Zuversicht

Über Hindernisse
hinweg atmen

Auftrieb nutzen &
schwerelos schweben



(Über-)Lebens-Set
für
stürmische Zeiten
mit hohem Wellengang & schlechter (Aus-)Sicht
für
Stressresistenz & Krisenfestigkeit



*Don't panic:
Kritische Situationen entkatastrophisieren*





*Unsere Gesamtlösungen
fügen sich stimmig
in Ihre Themenlandschaft
& führen zu IHREM Erfolg*

Leistungs-Spektrum

maßgeschneiderte, schlüssige, zielfokussierte Gesamtlösungen



Monika Herbstrith-Lappe

Einzig-artig, stimmig
souverän 2.0 agieren



Keynote Speaker

Mit heiteren Denkanstößen
Menschen bewegen



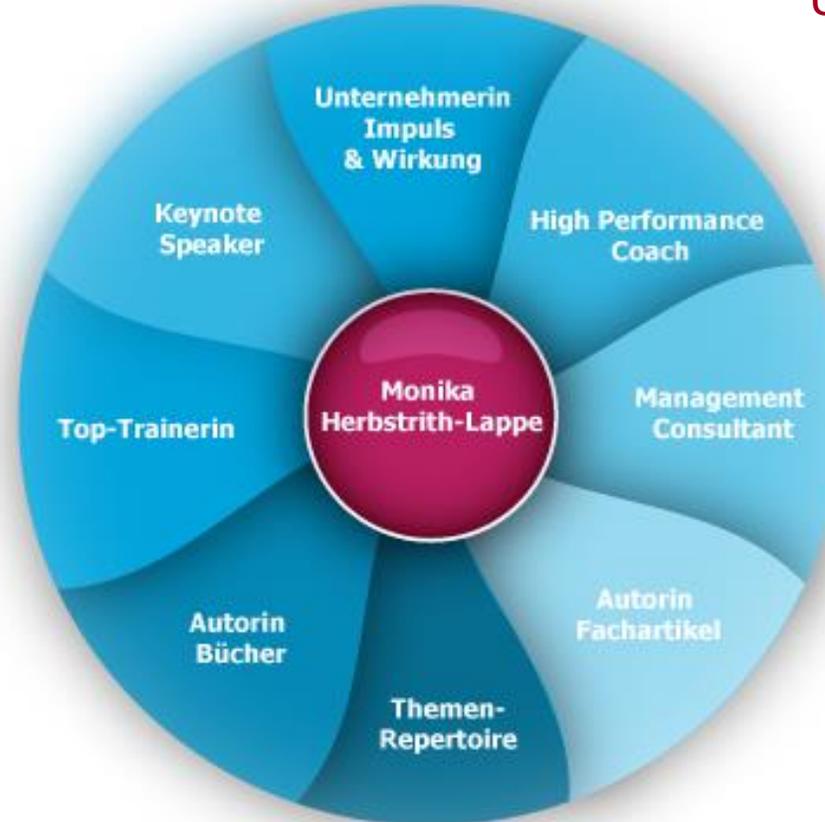
Top-Trainerin

Merk-würdige, tief-gründige,
entscheidende Erkenntnisse



Autorin Bücher

In Gedankenwelten
eintauchen & schmökern



Unternehmerin Impuls & Wirkung

Facettenreiche, handliche Impulse
mit anhaltender Wirkung



High Performance Coach

Denkhorizont dehnen &
Perspektiven erschließen



Management Consultant

Strukturen als Lebensraum
für High Performance



Autorin Fachartikel

Pointenreich
auf den Punkt bringen



Themen-Repertoire

Reichhaltiges zum Auswählen, Variieren & Kombinieren



Gesunde Leistungsstärke

In spielerischer Leichtigkeit mehr bewirken:
Pimp my Brain



(Berufliche) Lebensfreude

Motivation & Freude am Schaffen
Zufriedenheit & Glück, Spaß & Humor



(Über-)Lebens-Set

Heiter-gelassen & souverän 4.0 agieren
stressresistent & krisenfest reagieren



(Weiter-)Entwicklungs-Bereitschaft

Gelingen von
Veränderungen & Innovationen



Leadership & Themen-Führerschaft

Wirkungsvoll führen
mit/ohne/quer zur Hierarchie



Mentale Orthopädie®

(Selbst-)Vertrauen & Wertschätzung
für aufrecht-aufrichtige Beziehungen



TEAM-Work

Empathisch-klar kommunizieren
& effektiv kooperieren



Schwierige Gespräche

Unerfreuliche Nachrichten, Konflikte,
herausfordernde ZeitgenossInnen



Soft Skills for Hard Facts

Menschliche Seite von
Zahlen & Fakten, Strukturen & Technologien



Unternehmerisch agieren

Nachhaltig erfolgreich
auf externen & internen Märkten



Dienst-Leistungs-Qualität

Qualitäts- & Prozess-
Service- & KundInnen-Orientierung



Wertschätzend-kritische Zuversicht

(Selbst-)Vertrauen & Wertschätzung
für aufrecht-aufrichtige Beziehungen





*Nicht nur, wenn Ihnen das Wasser bis zum Hals steht
immer wieder in das
Möglichkeits-Meer von Monika Herbstrith-Lappe
eintauchen*

*Auftrieb verleihender Flow
zum Erreichen IHRER Ziele
in beglückende Leichtigkeit!*

Allzeit: Gut-Luft!



Tauchen als Inspirationsquelle für das private & berufliche Leben

*Auf die
heitere Gelassenheit
&
die spielerische Leichtigkeit*

Mit ca. 300 Fotos,
13 künstlerischen
Illustrationen
sowie zahlreichen
Sprüchen & Zitaten



€ 19,80 + Porto zu beziehen: Wirkung@Impuls.at
gerne auch mit persönlicher Widmung
Inhaltsverzeichnis & Leseprobe auf
www.MonikaHerbstrith-Lappe.at

Erfolg auf Kosten
von Lebensqualität?

Jetzt neu:
3. erweiterte Auflage
332 Seiten
mit 50 Tools!

*Nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
auf Basis von Lebensfreude!*



€ 24,95 + Porto zu beziehen: Wirkung@Impuls.at
gerne auch mit persönlicher Widmung
Inhaltsverzeichnis & Leseprobe auf
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com



Leben statt gelebt werden!

Mögen IHRE Wünsche
in Erfüllung gehen
&
IHRE Vorhaben
von Erfolg gekrönt werden!

Mit Fokus auf die
persönliche
private & berufliche
Lebens-FÜHRUNG
155 Seiten mit 50 Tools!



€ 19,80 + Porto zu beziehen: Wirkung@Impuls.at
gerne auch mit persönlicher Widmung
Inhaltsverzeichnis & Leseprobe auf
www.MonikaHerbstrith-Lappe.at

Ich wünsche Ihnen

**Erfüllung & Erfolg
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
in allen Lebensbereichen**

Monika Herbstrith-Lappe

€ 24,95 bzw. 19,80 + Porto
zu beziehen über **Wirkung@Impuls.at**
gerne auch mit persönlicher Widmung
Inhaltsverzeichnis & Leseprobe auf
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com



Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen

Immer-wieder-Eintauch-Bücher

vom AutorInnen-Paar
Monika Herbstrith-Lappe und Manfred Lappe

Inspirierende Gedanken mit Tiefgang:

Erschließen Sie sich bestärkende Gedanken,
ermöglichende Perspektiven & hochwirksame Tools für

**Nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
in heiter-souveräner Leichtigkeit**

„leistungsstark & lebensfroh“

Der Klassiker bereits in der 3. Auflage
für nachhaltig-gesunde High Performance in allen
Lebensbereichen
mit auch vielen Aspekten für GestalterInnen, Leader &
ManagerInnen von TEAMS & Organisationen

„leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“

Die konzentrierte Variante
mit Fokus auf die persönliche – private & berufliche –
Lebens-FÜHRUNG

„Tauchen im Ozean des Lebens“

Das persönlichste Lebens-Buch
mit inspirierenden (Tauch-)Geschichten, lustigen Episoden,
erhellenden Anekdoten & tiefgründigen Witzen
für beglückende Leichtigkeit & bestärkenden Auftrieb
im „trockenen“ – privaten & beruflichen – Alltag



Inkl. **Toolbox** mit
50 einfachen, effektiven
Methoden zur konkreten
Umsetzung im
beruflichen & privaten
Alltag

3. erweiterte Auflage, Juli 2016

Das Meistern kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Ungewissheit und einer Vielfalt unterschiedlicher Anforderungen ist wichtiger denn je.

Daher haben wir noch mehr Prinzipien und Methoden zur Pflege der Glücksfähigkeit, Stärkung des emotionalen Immunsystems, Wahrung einer gesunden Distanz, Förderung der Stressresistenz, zum Vorbeugen von Burnout und zur effektiven Regeneration aufgenommen.

Gesunde und nachhaltige High Performance heißt für uns:

**„Das Leben beglückend gestalten
privat & beruflich:
Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“**

Unter
www.Impuls.at
finden Sie das Inhaltsverzeichnis
sowie das 1. Kapitel

„Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit“

als Leseprobe aus dem
333 Seiten
umfassenden
Buch zum Schmökern & Nachschlagen

Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung!



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Trainerin beim „Hemstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe
Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.



www.impuls.at

ISBN 978-3-200-04509-5 inkl. 10 % MWSt.
EUR 24,95 exkl. Porto

leistungsstark & lebensfroh

Alle Trendforscher sind sich einig: Unser Umfeld wird noch schneller und dynamischer. Wie mit der zunehmenden Geschwindigkeit klug umgehen? Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Leistungsqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht halten?

Mehr vom Gleichen kann nicht die Lösung sein. Weit offen stehen Fallen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hirngerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

hochwirksame Impulse
mit
nachhaltiger Wirkung
für
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen

leistungsstark
& lebensfroh

Hochwirksame Impulse
für nachhaltigen Erfolg,
heiter-souveräne Leichtigkeit
und empathische Lebensfreude

50 tools
zur konkreten
Anwendung

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe

3. aktualisierte und
erweiterte Auflage

Inhaltsverzeichnis

Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

- Arbeitswelt im Umbruch
- „Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation
- Zeitalter der vernetzten Individualisten
- Kluges Hirnmanagement
- Unser lernfreudiges Hirn
- High Performance im Post-Fordismus
- Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!
- Beruf oder Liebhaberei?
- Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen

Mein Leben beglückend gestalten - privat & beruflich

- Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone
- Beherzt Ent-Scheidungen treffen
- Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?
- Währungseinheit Lebensglück
- Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen
- Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen

Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen

- Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen
- Das Feuer weiter reichen
- Raus aus der Stressfalle
- Den Alltag stressfreier gestalten
- Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken
- Mit Resilienz Krisen meistern
- Burnout proaktiv entgegensteuern
 - Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker
 - 12 Phasen von Burnout
 - Warnsignale, die auf Burnout hinweisen
 - Die männliche und weibliche Seite von Burnout
 - Burnout vorbeugen
 - Vorbeuge-Tipps gegen Burnout
 - Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg
- 7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
- Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
- Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Unternehmens-Führung

- Führungs-Qualität
- Führungsarbeit als Dienst-Leistung
- DompteurIn oder VoyeurIn? Regie führen auf beruflichen Bühnen
- Führungsteam: Gemeinsam zum Erfolg beitragen
- Von der Fach- zur Führungsexpertise
- Unternehmens-Leitbild
- MitarbeiterInnengespräche
 - Ziele von MitarbeiterInnengesprächen
 - Umsetzung konkreter Veränderungen durch die Ergebnisse
 - Erhöhung der Aussagekraft durch ehrliche Antworten
 - Wer sollte die Gespräche durchführen?

- Wodurch kann man die Akzeptanz bei den MitarbeiterInnen erhöhen?
- MitarbeiterInnen-Zufriedenheit
- Neue Führungskräfte
- Wichtigkeit von Kompetenzen
- Tipps und Überlegungen für den Karriereweg von Nachwuchs-Führungskräften
- Wirkungsvolle Trainings für Nachwuchs-Führungskräfte

Teamarbeit

- Erfolg durch Teamarbeit
- Managing Diversity
- Matrix Teams

Interne Dienst-LeisterInnen

- Stabstellen als interne Dienst-Leister
- Sicherheitsbeauftragte

Markt und KundInnen

- Smart ► wenig ► nachhaltig erfolgreich
- Marktorientiertes Denken - KundInnenorientiertes Handeln
- KundInnen-Dienst
- Unverschämt erfolgreich: Leistungen vermarkten
- Kommunikation mit KundInnen - selbst-bewusst telefonieren

Kommunikation

- Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
- Wirkungsvoll kommunizieren
- Schriftlichkeit als Denkhilfe
- Andere sind wirklich anders
- Verhandlungstechnik
- Konsensentscheidungen im Team
- Entschärfen von Killerphrasen
- 12 goldene Kommunikations-Tipps
- 10 Tipps für professionelle Mail-Kommunikation

Integrierte Managementsysteme

Qualitäts-Management

- Qualität messbar machen
- Prozessorientiertes Qualitätsmanagement - Smart und pfflig
- Impulse zur ständigen Verbesserung
- Kontinuierlicher Verbesserungsprozess

Change Management

- Gemeinsam zukünftige Erfolge gestalten
- Stabilisierungsphase:
- Nachhaltig erfolgreich - Wachstum unter Kontrolle
- Generationswechsel
- Wege aus der Krise

Wertschätzendes Miteinander von Frauen und Männern

- Die Unterschiedlichkeit von Männer und Frauen als unternehmensweites Gestaltungsprinzip
- Gender Mainstreaming
- Familienfreundlichkeit und Ergebnisorientierung: Ein Widerspruch?
- Tipps für berufstätige Eltern

Persönliche Weiter-Entwicklung

- Souveränität gewinnen durch Social Skills
- Business - lustvoll - leben
- Strategisches Selbst-Management
- Lust auf Erfolg
- Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
- Ich und Er? Mein Körper?
- Coaching
- Training
- Motivationstraining
- Speaking statt Training?
- Storytelling

Toolbox:

Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude

● Monika Herbstritt-Lappe im Interview Serviceteil

- Glossar
- Stichwortverzeichnis
- Literaturverzeichnis

Zusätzlich zu „leistungstark & lebensfroh mein Leben gestalten“

Inkl. **Toolbox** mit **50** einfachen, effektiven Methoden zur konkreten Umsetzung im beruflichen & privaten Alltag

Mit Fokus auf die persönliche private & berufliche Lebens-FÜHRUNG

„Wir werden geboren, wir werden sterben. Manche leben dazwischen.“

Unser Leben will freudvoll gestaltet werden in allen privaten & beruflichen Bereichen. Der Begriff „Work-Life-Balance“ ist Teil des PROblems, für dessen Lösung es sich ausgibt: Arbeitszeit – egal ob erwerbstätig oder unbezahlt im Privatbereich – ist ein erheblicher Anteil unserer individuellen Lebenszeit. Holen Sie sich inspirierende Gedanken und praxistaugliche Tipps für Ihre persönliche Life-Balance:

„Das Leben beglückend gestalten – privat & beruflich: Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“



Unter www.Impuls.at finden Sie das Inhaltsverzeichnis sowie das Kapitel

„Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!“

als Leseprobe aus dem **155 Seiten** umfassenden **Buch zum Schmökern & Nachschlagen**

Zu beziehen per Wirkung@Impuls.at **gerne mit persönlicher Widmung!**



Mag.* Monika Herbstrith-Lappe Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Trainerin beim „Hornstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.-Kfm. Manfred Lappe Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.

Das Ehepaar verbindet auch die Gemeinsamkeit der Tauch- & Theater-Begeisterung.



ISBN 978-3-200-04954-3 inkl. 10 % MWSt.
EUR 19,80 exkl. Porto

leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten

Der Klassiker „Leistungsstark & lebensfroh“ liegt jetzt auch mit dem besonderen Fokus auf die persönliche Lebensführung vor.

Unser Umfeld wird immer schneller und dynamischer. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Lebensqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht erhalten? Weit offen stehen Fragen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hingerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

hochwirksame Impulse mit nachhaltiger Wirkung für Glück & Zufriedenheit Spaß & Freude Humor & Leichtigkeit Erfüllung & Erfolg in allen Lebensbereichen

Mein Leben beglückend gestalten

Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone
Beherzt Ent-Scheidungen treffen
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?
Währungseinheit Lebensglück
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen
Beglückend-befreiendes solio-Agieren statt stressend-beengendem sozio-Reagieren

Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

Arbeitswelt im Umbruch
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation
Kluges Hirnmanagement
Unser lernfreudiges Hirn
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!
Tipps für berufstätige Eltern
Beruf oder Liebhaberei?
Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen

Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen

Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen
Das Feuer weiter reichen
Raus aus der Stressfalle
Den Alltag stressfreier gestalten
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken
Mit Resilienz Krisen meistern
Burnout proaktiv entgegensteuern
 Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker
 12 Phasen von Burnout
 Warnsignale, die auf Burnout hinweisen
 Die männliche und weibliche Seite von Burnout
 Burnout vorbeugen
 Vorbeuge-Tipps gegen Burnout
 Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg

7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Kommunikation

Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
Wirkungsvoll kommunizieren
Schriftlichkeit als Denkhilfe
Andere sind wirklich anders
Verhandlungstechnik
Entschärfen von Killerphrasen
12 goldene Kommunikations-Tipps

Persönliche Weiter-Entwicklung

Lust auf Erfolg
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
Ich und Er? Mein Körper?
Coaching

Toolbox:

**Hochwirksame Interventionen für
mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude**

Serviceteil

Glossar
Stichwortverzeichnis
Literaturverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Zusätzlich zu
„leistungsstark & lebensfroh“

Nutzen Sie den Perspektivenwechsel
des Tauchens,
um so noch mehr souveräne Gelassenheit und
freudvolle Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen!

Mit 300 Fotos,
15 künstlerischen
Illustrationen
sowie zahlreichen
Sprüchen & Zitaten

*„Du kannst dein Leben nicht verlängern,
und du kannst es auch nicht verbreitern,
aber du kannst es vertiefen.“*

Das Meer als Möglichkeitsraum

Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne auch mit
persönlicher Widmung

Unter www.impuls.at
finden Sie eine Leseprobe
aus dem 220 Seiten
umfassenden Buch
zum Schmökern,
Verweilen & Vertiefen,
Schmunzeln & Genießen,

*lustvoll-erkenntnisreichen
Eintauchen
in unsere Gedankenwelt*

Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze
für den privaten
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit über 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert. Von der Trainingsorganisation IIR wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Trainerin beim „Hemstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl. Kfm. Manfred Lappe

Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung und selbständiger Unternehmensberater, davor Vorstandsvorsitzender einer Wertpapierhandelsbank und Senior Consultant bei einem renommierten internationalen Beratungsunternehmen, ist gefragter Finanzexperte und Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.

Gemeinsam sind sie AutorInnen des Buches „leistungstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“, das bereits in der 2. Auflage vorliegt.



ISBN 978-3-200-04175-2 inkl. 10 % MWSt.
EUR 19,80 exkl. Porto

Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze für den
privaten & beruflichen Alltag

Zu wissen, mit wem man wo sein möchte, bedeutet Lebensglück. Für Monika und Manfred ist dies ganz klar: beide lieben es, in tropischen Meeren an Riffen mit fröhlich-bunter, üppiger Artenvielfalt zu tauchen. Sie genießen es, wohltariert, schwerelos schwebend mit ruhigem Atem die Freiheit der Dimensionen auszukosten. Monika hat 1988 im Roten Meer bei Ras-Mohammed an der Südspitze der Halbinsel Sinai in Ägypten ihre ersten Tauchgänge absolviert. Manfred hat 1996 in Kenia erste Taucherfahrungen gesammelt. 2006 sind sie über die Gemeinsamkeit der Tauchbegeisterung ins Gespräch gekommen. Mittlerweile ein privates und berufliches Lebens-Buddy-Team und Ehepaar haben sie schon über siebenhundert Tauchgänge gemeinsam ausgekostet.

Im Zuge ihrer vielen Tauchreisen ist ihnen zunehmend bewusst geworden, wie wertvoll und nützlich die Erkenntnisse und umfangreichen Erfahrungsschätze, die sie beim Tauchen gewonnen haben, auch für alle anderen privaten und beruflichen Lebensbereiche sind.

High Performance Coaching setzt auf die individuellen Stärken. Von daher ist die Frage naheliegend, welche Kompetenzen und Erfolgsstrategien des Tauchens unter Wasser lassen sich auch auf die alltägliche Oberwasserwelt - in der persönlichen Lebensführung und im Business - übertragen?

In den Erkenntnissen und daraus abgeleiteten Empfehlungen für das „Tauchen im Ozean des Lebens“ spiegeln sich auch die reichhaltigen Erfahrungsschätze des Berufslebens von Monika und Manfred als UnternehmerIn, Führungskraft, UnternehmensberaterIn, TrainerIn, Coach, ...

**TaucherInnen & (Noch-)Nicht-TaucherInnen,
SchnorchlerInnen & Wasserfreaks,
Privatpersonen & UnternehmerInnen,
MitarbeiterInnen & Führungskräfte
gewinnen mittels
Geschichten & Anekdoten,
Erfahrungen & Erkenntnissen
aus Taucherlebnissen unter Wasser
neue Sichtweisen & Anregungen für den
privaten & beruflichen Alltag ober Wasser.**

Inhaltsverzeichnis

Lernfreude wecken

Gesicherte Vorbereitung

Der erste Eindruck
Gemeinsame Orientierung schaffen
Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress
Unterstützung annehmen

Für langen Atem sorgen

Gemeinsam mehr erreichen

Buddy-System
Sicherheit durch gut eingespielte Teams
Verlust des Buddy
Kluges Selbstmanagement im Team
Symbiosen und Partnerschaften
Zeit und Ressourcen managen
Schwarmfische - Schwimmen im Schwarm

Entwickeln & entfalten

Glückstraining
Währungseinheit Lebensglück
Mit Wissen die Lern- und Lebensfreude steigern
Freude an Farbe
Glück ist ein Maßanzug
Souveräne Leichtigkeit
Von Fischen lernen
Von großen und von kleinen Fischen
Von großen und von kleinen Messern
Vertrauen vertiefen
Selbst-Fürsorglichkeit
Zum Erfolg führen
Führen und geführt werden
Dialogische Führung im Buddy-Team

Verstehen & verstanden werden

Die gemeinsame Sprache
Den Körper lesen
Wertschätzende Rückmeldung

Dokumentieren - Logbuch & Computer

In kritischen Situationen sicher agieren

(Fast) ohne Atmen
Souveräne Gelassenheit in kritischen Situationen
Abbruch ist eine mutige Option
Das Unerwartete: Mensch über Bord
Risikobewusst statt angstgetrieben
Don't panic!
Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker

Perspektive wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude

Schönheiten finden
Wenn die Chemie nicht passt
Beruf oder Liebhaberei: Tauchfreude wahren

Üppige Pracht der Riffe erhalten

Lebensraum der Riffe schützen
Upcycling: Lebensraum Müll

Serviceteil

Glossar
Literaturverzeichnis
Stichwortverzeichnis

Künstler Ivan Gejko

Unterwasser-Fotografin Nina Eschner

Liveboards „Blue Planet“

Tauchzentrum „Seastar“

Aqua Terra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien

Buch „leistungsstark & lebensfroh“

Zum Thema:

Alle Trendforscher sind sich einig: noch schneller und dynamischer wird unser Leben – beruflich und privat. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Immer mehr Hüte sollen Platz auf unserem Kopf finden. **Wie kann man die Vielfalt unterschiedlicher Leistungsansprüche meistern und dabei heil bleiben und Lebensfreude erfahren?**

Zeit ist Geld, ist eine äußerst oberflächliche, materialistische Betrachtung. Bei genauerem Hinsehen ist Zeit vor allem Ihr Leben – vor und nach dem Feierabend. Ging es bisher vor allem darum, Privates und Berufliches abzugrenzen, so besteht jetzt eine große Chance darin, die Synergien zwischen privatem und beruflichem Leben zu nutzen. Im privaten Lebensmanagement gewonnene Kompetenzen können häufig auch beruflich sehr nutzbringend eingesetzt werden und umgekehrt. **Auch Arbeitszeit soll sinnvolle Lebenszeit sein. Lebensqualität ist ein Freizeit- und Berufsthema.**

Glück ist eine Fähigkeit. Lebensfreude ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Beziehungen lassen sich gestalten. Vorausgesetzt man beginnt bei sich selbst, achtet auf eine lösungsorientierte Kommunikation und widersagt der Versuchung Andere ändern zu wollen. **Auf freudiger Basis lassen sich Erfolge mit mehr Leichtigkeit erzielen.**

Zurzeit stellt die Hirnforschung unser Menschenbild auf den Kopf. Nutzen Sie die Macht der Emotionen und des Unbewussten! Im Leistungssport ist Mentaltraining schon lange eine tragende Säule des Erfolgs. Die private und berufliche Rollenvielfalt zu jonglieren ist einem sportlichen Mehrkampf durchaus ebenbürtig.

Mit klugem Hirnmanagement kann man bei gleichem oder weniger Einsatz viel mehr bewirken.

Ihr Interesse geweckt?

Setzen Sie sich doch bitte mit uns in Verbindung!

noch mehr Tools zur Pflege der Glücksfähigkeit, Stärkung des emotionalen Immunsystems, Förderung der Stressresistenz und zum Vorbeugen von Burnout

Aktuelle Termine & Orte
www.Impuls.at

leistungstark & lebensfroh : heiter-souveräne Leichtigkeit für nachhaltig-gesunden Erfolg



**Glück & Zufriedenheit, Spaß & Freude,
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen**

Training mit
Mag.^a Monika Herbrith-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie 2010 bis 2016
Ehren-Award 2008 / Best of the Best 2009
www.MonikaHerbrith-Lappe.com

**Freitag 15.00 bis 18.00 Uhr
& Samstag 9.00 bis 17.00 Uhr**



Ihre Trainerin

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie „Tauchen im Ozean des Lebens“.

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Keynote Speaker, Top-Trainerin, Management Consultant

Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven“ Welt der Zahlen und der „subjektiven“ Sicht der Menschen spezialisiert.

Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Gründungs-Vorständin des Club Max Reinhardt Seminars nutzt Sie Methoden der Theater-Regie- und -Ensemble-Arbeit für High Performance-TEAMS im Business.

Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungstärke zu entwickeln.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, die Synergien zwischen den Erfahrungen des privaten Lebensmanagements und dem Meistern beruflichen Herausforderungen bewusst zu nutzen.



Ihre Investition

€ 480,- pro TeilnehmerIn

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro TeilnehmerIn

Firmenzahler exkl. MWSt. , Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter www.retter.at zu bezahlen:

Seminarvollpension

im Blüten-Blätter-Einzelzimmer zu € 206,--

im Blüten-Blätter-Doppelzimmer € 188,-- pro Person

Tagesgäste € 110,-- pro Person

(inkl. Abendessen am 1. und Mittagessen am 2. Tag)

Ihre Anmeldung

Bitte bis 1.10.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl bis 1.10.2018 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Mehr Erfolg und Wirkung bei gleichem oder weniger Einsatz: Kluges Hirnmanagement macht's möglich**
 - ~ Die Kraft von beherzten Visionen und attraktiven Zielen nutzen
 - ~ Wichtig vor dringend: das Wesentliche zuerst
 - ~ Durch Eigenmotivation die Leistungsstärke fördern
 - ~ Mit Selbst-Bewusstsein die individuellen Stärken entfalten
 - ~ Aus (Teil-)Erfolgen lernen und Energie schöpfen
 - ~ Gelingen von Veränderungsvorhaben
 - ~ Relativierung von PROblemen und Reduktion von Widerständen
- **Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn der Wirklichkeit**
 - ~ Eigene Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen
 - ~ Neue Perspektiven gewinnen und den Handlungshorizont erweitern
 - ~ Glück, Optimismus und Lebensfreude sind trainierbare Fähigkeiten
 - ~ Lächeln als Quelle der Kraft und Souveränität
 - ~ Beziehungen gestalten und Verhalten vereinbaren statt Menschen ändern zu wollen
 - ~ verbindende Gemeinsamkeiten und bereichernde Unterschiedlichkeiten nutzen
 - ~ Gesunde Balance zwischen engagierter Identifikation und empathischer Distanz
- **Stressfalle meiden**
 - ~ Freudvoll-gesund brennen – ohne auszubrennen
 - ~ Emotionales Immunsystem stärken, um stressresistenter und krisenfester zu werden
 - ~ Die innere Uhr verlangsamen und damit gesunde Geschwindigkeit im Außen ermöglichen
 - ~ Distanz wahren und damit gut handlungsfähig bleiben
 - ~ Mit kühlem Kopf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erweitern
 - ~ Gelassenheit auch bei herausfordernden Zeitgenossen
 - ~ Humor als gesunde Alternative zu Ärger
 - ~ Souverän auch in schwierigen Gesprächssituationen
- **Berufliches und Privates sinnvoll verbinden**
 - ~ Arbeitszeit ist Lebenszeit: Lebensqualität und –freude auch beruflich
 - ~ Private Kompetenzen auch beruflich nutzen – und umgekehrt
 - ~ Mit guter Energie in den Feierabend
 - ~ Von der Mehrfach-Last zur Lust an der Vielfalt

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen in diesem Rahmen festgelegt.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt

Zum Thema:

Es heißt, der Entwurf für ein Theater sei zugleich der Entwurf für eine Gesellschaft. Nicht zufällig verstehen wir unter Performance sowohl eine künstlerische Aufführung als auch die Leistung von Unternehmen.

Wie können wir Erfolgsstrategien und bewährte Methoden der Theaterregie auch für berufliche Bühnen nutzen?

In Unternehmen wie im Theater geht es darum, Kernwerte und –ideen in wahrnehmbarer Form zu gestalten und die Zielgruppe in das Geschehen eintauchen zu lassen.

Wenn wir

- unser Anliegen ins rechte Licht rücken wollen
 - Anderen Ideen schmackhaft machen möchten
 - Verbündete gewinnen wollen
 - Veränderungen anstreben
 - in einer Verhandlung gute Ergebnisse anpeilen
 - Jemanden etwas verkaufen möchten
- so inszenieren wir.

Eine gute Dramaturgie ist für das Gelingen von

- Führungs- & Veränderungsprozessen
 - Gesprächen und Diskursen
 - Präsentationen & Verhandlungen
 - KundInnen- und Auftragsgewinnung
- erfolgsentscheidend.

Welche Methoden nutzen RegisseurInnen, um Botschaften zu vermitteln, Emotionen zu erzeugen und Menschen zu bewegen?

In der Schauspielkunst sind Authentizität und hellwache Wahrnehmung von entscheidender Bedeutung. Daraus resultiert Glaubwürdigkeit, Präsenz und ein hocheffektives Miteinander.

Wie schaffen RegisseurInnen einen Raum des Vertrauens und der Konzentration, in dem individuelle Persönlichkeiten Rollenvielfalt spielend meistern und so eine stimmige Top-Gesamtperformance erzielen?

Regieführen ist nicht nur ein künstlerischer sondern auch ein Führungsprozess.

Wie gehen RegisseurInnen vor, um gemeinsam mit Ihrem Team Ideen und Konzepte zu verwirklichen?

Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.IMPULS.at
www.MonikaHerbstrieth-Lappe.com

Aktuelle Termine:
www.IMPULS.at



Regie führen auf beruflichen Bühnen



Hochwirksame
Theater-Regie-Impulse
für High Performance im Business

Samstag
von 9.30 bis 17.30 Uhr
in den Ideen-Räumen 1060 Wien, Mittelgasse 4



www.maxreinhardtseminar.at

Ihr Trainingsteam



Univ. Prof.ⁱⁿ Rosee Riggs

Neben der Durchführung zahlreicher Inszenierungen im deutschsprachigen Raum und ihrer Leidenschaft für das Puppenspiel, unterrichtet Rosee Riggs von 1999 bis 2005 an der Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" als künstlerische Mitarbeiterin Schauspielregie und seit 2005 als Professorin für Grundlagen der Rollengestaltung am Max Reinhardt Seminar. Sie trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die erstsemestrigen StudentInnen zum Ensemble formieren. Ihre Regiearbeiten wurden mit Theaterpreisen ausgezeichnet.

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH (www.impuls.at), Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ (gemeinsam mit Manfred Lappe), ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant. Sie wurde mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet und erhielt des Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen. Ihre erfrischend merk-würdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen. Sie ist Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, dem Förderverein für Studierende und AbsolventInnen des Max Reinhardt Seminars.



*„Der spielende Mensch erreicht sein höchstes Potenzial.
Das Spiel ist ein Mittel, uns selbst zu entdecken,
unserer Fantasie freien Lauf zu lassen und
unsere Entdeckungen mit anderen zu teilen.“*
Friedrich Schiller

**Werden Sie
RegisseurIn Ihres
Lebens & Erfolgs!**

*„Es gibt keine kleinen Rollen.
Es gibt nur kleine SchauspielerInnen.“*
Constantin Stanislavski

Unser Trainingskonzept

Rosee Riggs

- gewährt erkenntnisreiche Einblicke in ihre Theaterregie-Prozesse
- vermittelt Strategien, Prinzipien und Methoden der Theaterregie
- gestaltet mit Ihnen Übungen aus der Ensemblearbeit

Monika Herbstrith-Lappe

- moderiert den Trainingsprozess
- verknüpft die Theater-Regie-Impulse mit High-Performance-Prinzipien
- unterstützt den Transfer von den Theaterbühnen ins Businessleben

Sie

- bringen Ihre Erfahrungen aus dem Berufsalltag ein
- richten Ihre Fragen an die ExpertInnen
- bestimmen mit uns, an welchen Themenstellungen wir arbeiten.

In einem Impuls-Referat werden die wesentlichen Erkenntnisse aus zahlreichen Best-Practice-Interviews mit RegisseurInnen vermittelt. Die TeilnehmerInnen können ihre Erkenntnisse daraus reflektieren und gezielte Fragen an die Regisseurin und Schauspiel-Professorin richten. Gemeinsam werden Möglichkeiten zum Transfer von Theater- auf berufliche Bühnen erörtert. Übungen aus dem Theaterregie-Unterricht runden den Impuls-Workshop ab.

***Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können,
findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt***

Ihre Investition

€ 480,- pro TeilnehmerIn

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro TeilnehmerIn

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl.

Raum- und Verpflegungskosten € 35,-

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. großzügiger Pausenverpflegung und Mittagsimbiss

Ihre Anmeldung

Bitte bis 31.3.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl bis 31.3.2018 abzusagen.

Zugang zum Thema:

**Kindern erzählt man Geschichten
zum Einschlafen
Erwachsenen, damit sie aufwachen.**
Jorge Bucay

Als Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminars habe ich inspirierende Einblicke in die Theaterwelt gewonnen. Als herzhaft-neugieriger Mensch habe ich dann vertiefend mehrere Interviews mit RegisseurInnen geführt. Das ist für mich höchst aufschlussreich gewesen und hat mich darin bestärkt, was ich intuitiv schon immer machte:

Seit ich 1983 in der Erwachsenenbildung aktiv bin, habe ich auch hochrationale Themen in merk-würdige Geschichten verpackt und ordentlich mit Humor gewürzt.

Meine höchst nützlichen Erkenntnisse über die Parallelen zwischen der Theaterwelt & dem alltäglichen Leben möchte ich mit Ihnen teilen!

Wie gehen RegisseurInnen vor, wenn Sie Themen durch Geschichten versinnlichen und damit Menschen berühren & bewegen?

Mit der Macht trefflicher Geschichten können Sie:

- **Gar nicht so trockene Materie in Geschichten verpacken.**
- **In pfiffiger Weise sperrige Sachverhalte versinnlichen und damit begreifbar machen.**
- **Durchaus komplexen Zusammenhänge durch griffige Eselsbrücken nachhaltig-einprägsam vermitteln.**
- **Die Spannungs- und damit Aufmerksamkeitskurve mittels Emotionen & Humor hoch halten.**

Dadurch erzielen Sie bei Ihren ZuhörerInnen:

- **Sie munter & bei Laune zu halten**
- **Neugierde & Interesse zu wecken**
- **Die Lernfreude & damit Leistungsfähigkeit zu steigern**
- **Erfolgslebnisse als anspornende Kraftquelle zu nutzen**
- **Durch Perspektivenwechsel neue Sichtweisen zu erschließen**

Und Sie selbst gewinnen:

- **Vertrauen, Akzeptanz & Sympathie**
- **Standfestigkeit & Durchsetzungskraft**
- **Erfolg durch Erreichen Ihrer Ziele**
- **Beruflichen Spaß & Lebensfreude**

**Ihr Interesse geweckt?
Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!**



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.Impuls.at
www.MonikaHerbstrieth-Lappe.com

**Aktuelle Termine:
www.Impuls.at**



Storytelling:
Botschaften & Emotionen
mittels Geschichten
versinnlichen & vermitteln



Vom Theater
für das (Berufs-)Leben lernen

Samstag
von 9.30 bis 17.30 Uhr
in den Ideen-Räumen 1060 Wien, Mittelgasse 4



www.maxreinhardtseminar.at

Ihr Trainingsteam



Univ. Prof.ⁱⁿ Rosee Riggs, BA (Hons)

Neben der Durchführung zahlreicher Inszenierungen im deutschsprachigen Raum und ihrer Leidenschaft für das Puppenspiel, unterrichtet Rosee Riggs von 1999 bis 2005 an der Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" als künstlerische Mitarbeiterin Schauspielregie und seit 2005 als Professorin für Grundlagen der Rollengestaltung am Max Reinhardt Seminar. Sie trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die erstsemestrigen StudentInnen zum Ensemble formieren.

Ihre Regiearbeiten wurden mit Theaterpreisen ausgezeichnet.

www.act-actor-acting.com

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH (www.impuls.at), Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“ (gemeinsam mit Manfred Lappe), ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant. Sie wurde mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet und erhielt des Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen. Sie ist Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, dem Förderverein für Studierende und AbsolventInnen des Max Reinhardt Seminars.

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

„Geschichten zu erzählen gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen aller Völker der Welt.“
Rosee Riggs

„Merkwürdige Geschichten dienen als Spiegel der Erkenntnis, verrücken Standpunkte, erschließen neue Sichtweisen und bewirken nachhaltige Veränderungen.“

Monika Herbstrith-Lappe

**Mit Geschichten
Menschen
gewinnen & bewegen**

Unser Trainingskonzept

Rosee Riggs

- gewährt erkenntnisreiche Einblicke in ihre Theater-Regie-Prozesse
- vermittelt Strategien, Prinzipien und Methoden des Geschichtenerzählens im Theater
- erläutert Erfolgs-Faktoren gelungener Dramaturgie & Inszenierung

Monika Herbstrith-Lappe

- moderiert den Trainingsprozess
- unterstützt den Transfer von den Theaterbühnen ins Businessleben
- bringt ihre 30-jährige Erfahrung mit Storytelling im Business ein

Sie

- bringen Ihre Erfahrungen aus dem Berufsalltag ein
- richten Ihre Fragen an die ExpertInnen
- bestimmen mit uns, wie wir die Schwerpunkte setzen.

Wir achten auf eine ausgewogene Balance zwischen theoretischen Inputs zu Storytelling & konkreten Möglichkeiten der praktischen Umsetzung im beruflichen (& privaten) Alltag

Übungen aus dem Theater-Regie- & -Ensemble-Unterricht runden den Impuls-Workshop ab.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt

Ihre Investition

€ 480,- pro TeilnehmerIn

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro TeilnehmerIn

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl.

Raum- und Verpflegungskosten € 35,-

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. großzügiger Pausenverpflegung und Mittagsimbiss

Ihre Anmeldung

Bitte bis 23.4.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl bis 23.4.2018 abzusagen.

Zum Thema:

**Unser Hirn gleicht mehr einer Mediathek
(als einem Computer)**
Gregor Adamczyk in „Storytelling“

Als 22-jährige Frau habe ich nach Abschluss meines Doppelstudiums Mathematik und Physik in der Ingenieursausbildung zu unterrichten begonnen. Über 30 gestandene Männer, nur 2 waren jünger als ich. Als ich in meinem jugendlichen Leichtsinne zu streng gewesen bin, ist einer sogar aufgestanden und hat mich empört gerügt: „Wenn man bedenkt, dass Sie meine Tochter sein könnten ...!“

Wie konnte ich meine Schüler gewinnen, neben ihrer allabendlichen berufsbegleitenden Ausbildung zusätzlich jeden Samstag einen freiwilligen Unterricht in Statistischen Methoden der Qualitätssicherung zu absolvieren?

Damals 1983 habe ich intuitiv begonnen **hofnarrische Weisheit** zu kultivieren:

- **Die gar nicht so trockene Materie in Geschichten verpacken.**
- **In pfiffiger Weise sperrige Sachverhalte versinnlichen und damit begreifbar machen.**
- **Die durchaus komplexen Zusammenhänge durch griffige Eselsbrücken nachhaltig-einprägsam vermitteln.**
- **Die Spannungs- und damit Aufmerksamkeitskurve mittels Emotionen & Humor hoch halten.**

Dadurch ist es mir bei meinen Zuhörern gelungen:

- **Sie munter & bei Laune zu halten**
- **Neugierde & Interesse zu wecken**
- **Die Lernfreude & damit Leistungsfähigkeit zu steigern**
- **Erfolgslebnisse als anspornende Kraftquelle zu nutzen**
- **Durch Perspektivenwechsel neue Sichtweisen zu erschließen**

Und ich selbst habe auch gewonnen:

- **Vertrauen, Akzeptanz & Sympathie**
- **Standfestigkeit & Durchsetzungskraft**
- **Erfolg durch Erreichen meiner/unsere Ziele**
- **Beruflichen Spaß & Lebensfreude**

Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren!



Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien
Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.Impuls.at
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

Aktuelle Termine:
www.Impuls.at



Storytelling:
Mit Geschichten
mitreißend präsentieren
gewinnend argumentieren
einprägsam erläutern



Training mit
Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2017
Excellence-Award 2008 / Best of the Best 2009
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

am Freitag (Start: 15.00 Uhr)
und Samstag (Ende: 17.00 Uhr)
im Hotel Retter am Pöllauberg,
einem Ort, der zum Genuss
mit allen Sinnen einlädt.



Ihre Trainerin

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe,

Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie „Tauchen im Ozean des Lebens“ mit vielen aufschlussreichen persönlichen (Tauch-)Geschichten.

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Keynote Speaker, Top-Trainerin, Management Consultant



Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven“ Welt der Zahlen und der „subjektiven“ Sicht der Menschen spezialisiert.

Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Gründungs-Vorständin des Club Max Reinhardt Seminars nutzt Sie Methoden der Theater-Regie- und -Ensemble-Arbeit für High Performance-TEAMS im Business.

Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke zu entwickeln.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, persönliche Geschichten aus ihrem Privatleben gezielt zu nutzen.

Ihre Investition

€ 480,- pro TeilnehmerIn

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:

€ 430,- pro TeilnehmerIn

Firmenzahler exkl. MWSt., Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter www.retter.at zu bezahlen:
Seminarvollpension

im Blüten-Blätter-Einzelzimmer zu € 206,--

im Blüten-Blätter-Doppelzimmer € 188,-- pro Person

Tagesgäste € 110,-- pro Person

(inkl. Abendessen am 1. und Mittagessen am 2. Tag)

Ihre Anmeldung

Bitte bis **12.11.2018 schriftlich unter wirkung@impuls.at**

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl bis 12.11.2018 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Warum & wofür Geschichten?**
 - ~ Das Urbedürfnis der Menschen nach Geschichten
 - ~ Archetypen und Grundmuster der Menschheitsgeschichte
 - ~ Die erlernbare Kunst des Geschichten Erzählens
 - ~ Das narrative Gedächtnis: neurobiologische Grundlagen zur Wirksamkeit von Geschichten
 - ~ Wann & wie funktionieren Geschichten?
 - ~ Welche Geschichten wofür?
- **Präsentieren mit nachhaltig-freudigem Eindruck**
 - ~ Warum sind Geschichten für eine gute Präsentation essenziell?
 - ~ Die Macht des Auftritts & des Einstiegs
 - ~ Mit einem dramaturgischen Bogen Spannung erzeugen
 - ~ Präsent sein & Präsenz erzeugen
 - ~ Themen versinnlichen & g'schmackig aufbereiten
 - ~ Menschen berühren & bewegen
 - ~ Knackig auf den Punkt bringen
 - ~ Mit einem krönenden Abschluss nachhaltig in Erinnerung bleiben
- **Mit Geschichten geistreich-witzig argumentieren & überzeugen**
 - ~ Warum sind Geschichten & Metaphern so überzeugend?
 - ~ Storytelling als humorvoll verpackte Reflexionsmöglichkeit
 - ~ Mit Geschichten Bewegung in Dialoge bringen
 - ~ Humor nimmt Rat-Schlägen die emotionale Ohrfeige
- **Veranschaulichung & Versinnlichung in der Wissensvermittlung**
 - ~ Herzhafte Freude & freudvolles Interesse als idealer Lernzustand
 - ~ Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte
 - ~ Kopfkino zu erzeugen, bewirkt noch viel mehr
 - ~ **Merk-würdiges ist würdig, das wir es uns merken!**

**Mit Geschichten
Menschen
gewinnen & bewegen**

„Geschichten zu erzählen gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen aller Völker der Welt.“
Rosee Riggs, Professorin am Max Reinhardt Seminar

„Merk-würdige Geschichten dienen als Spiegel der Erkenntnis, verrücken Standpunkte, erschließen neue Sichtweisen und bewirken nachhaltige Veränderungen.“

Monika Herbstrith-Lappe

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen in diesem Rahmen festgelegt.
Um auf die individuellen Geschichten eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt