

## Gesellschaft

Monika Herbstrith

### Leistungsstark & lebensfroh Buchpräsentation

Moderation  
Monika Posch

Dienstag/21.01.2014/19.00 Uhr

## Mit guten Energien ins Neue Jahr starten!

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, aber die Leistungsqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht halten? Gerade für berufstätige Frauen ist die Rollenvielfalt dem sportlichen Mehrkampf ebenbürtig. Wie die Vielfalt unterschiedlicher Leistungsansprüche spielend meistern?

Fallen wie z. B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus zu erkennen und zu überwinden, erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume. Es gilt das emotionale Immunsystem zu stärken, um so Burnout, aktiv entgegenzusteuern.

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. Topleistungen auf Basis von Humor und Lebensfreude – und nicht auf Kosten der Lebensqualität.

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 und der Strukturen".

Dass diese Themen viele Menschen berühren und betreffen, merkt man auch daran, dass die erste Auflage von 2000 Stück des Buches "leistungsstark & lebensfroh" in nur einem Jahr vergriffen war.

Im Club **alpha** präsentiere ich die zweite, wesentlich erweiterte Auflage meines Buches mit noch mehr hochwirksamen Impulsen, mit nachhaltiger Wirkung für Erfüllung und Erfolg, Glück und Zufriedenheit, Spaß und Freude, beruflich und privat.

Monika Herbstrith



### Mag. Monika Herbstrith

Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus

jetzt High Performance Coach und Certified Management Consultant

Sie hat sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der "objektiven" Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert.

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung Herbstrith Management Consulting GmbH ([www.impuls.at](http://www.impuls.at))  
Autorin des Buches "leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude" (gemeinsam mit Manfred Lappe)

Sie fördert unternehmensweite KundInnen- und Serviceorientierung auf Basis von Führungs- und Kommunikationsqualität.

mehrfach als "Trainer of the Year" und mit dem "Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen und Trainings" ausgezeichnet

Ihre erfrischend "merk-würdigen", fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen. Selbst zweifache Mutter nutzt sie bewusst ihre Familienkompetenzen als didaktisches Prinzip.