



## **Aktives Stress Management**

entspannt und leistungsfähig bleiben  
in konkreten Stresssituationen

„Ziele gelassen zu erreichen wird leichter, wenn Sie Ihr inneres Team genau kennen und situationsgerecht aufstellen.“

Lutz Urban

### **Auslöser**

Was genau löst Stress in Ihnen aus und wie können Sie das ändern?

### **Automatismen**

Wie können Sie aus ungünstigen Denk- und Verhaltensmustern austreten und sich optimal aufstellen?

### **Persönlichkeitsanteile**

Welches innere Team steht Ihnen zur Verfügung und wie aktivieren Sie es mit Blick auf ein gewünschtes Ziel?

### **Selbstwirksamkeit**

Wie verlassen Sie das Hamsterrad und bleiben gelassen auch in Momenten großer Herausforderung?

### **Das Praxistraining:**

Stress, Druck und Hektik sind Gewohnheiten, die Sie verändern können. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren täglichen Aufgaben so begegnen, dass sie Ihnen ab sofort wieder leichter von der Hand gehen. Mit Hilfe eines klar strukturierten Prozesses legen Sie ungünstige Denk- und Verhaltensmuster ab, aktivieren neue, innere Ressourcen und erleben dadurch einen dauerhaft entspannteren Alltag. Auch ambitionierte Ziele lassen sich mit Hilfe der vermittelten Erfolgsstrategie auf leichtere Weise erreichen als bisher. Im Seminar wenden Sie diese Methodik sofort auf Ihre ganz konkreten beruflichen und persönlichen Herausforderungen an und können damit die Ergebnisse unmittelbar überprüfen. Ihr Alltag wird sich wandeln. Sie werden effektiver, in Ihrer täglichen Arbeit. Wo andere sich aufregen, bleiben Sie ruhig, bewahren den Überblick und erkennen schneller Wege für eine erfolgreiche Veränderung.

### **Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn ...**

- Sie eine ganz konkrete Methodik erlernen möchten, mit der Sie aus der operativen Hektik des Alltags herauskommen.
- Sie einen Weg suchen, mit den typischen Stress- und Drucksituationen Ihres Alltags gelassener umzugehen.
- Sie sich nicht mehr aufreiben, Ihre Sache aber trotzdem weiterhin gut machen wollen.
- Sie sich eine spezifische Vorgehensweise im Umgang mit „schwierigen“ Menschen und herausfordernden Situationen wünschen.
- Sie sich entspannen, Stress vermeiden und Ihre Ziele gesund erreichen möchten.

### **Ihr Nutzen:**

- Sie erkennen die eigenen, unbewussten Stressmuster und können frühzeitig gegensteuern.
- Sie gewinnen Abstand und hören auf, sich sinnlos aufzuregen.
- Sie erhalten einen vertieften Blick in die eigene Persönlichkeit.
- Sie wissen, wie Sie die Chancen auf Veränderung in Ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld signifikant erhöhen können.
- Sie entwickeln einen entspannten Umgang mit Situationen, die Sie nicht ändern können.
- Sie verlassen die Stressspirale und entwickeln wirkliche Gelassenheit.

## **Ziele und Inhalte:**

### **Stressmuster erkennen**

- Sie entlarven die Auslöser für automatische Reaktionen, die Sie zukünftig vermeiden wollen.
- Sie entwickeln Ihr individuelles Frühwarnsystem für hinderliche Gewohnheiten und lernen, wie Sie diese Muster gezielt unterbrechen können.
- Sie lernen die unterschiedlichen Facetten Ihrer Persönlichkeit kennen und wie Sie unbewusst auf Herausforderungen reagieren.

### **Abstand gewinnen**

- Sie erhalten ganz konkrete Trainingsinstrumente zur Schulung und gezielten Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit.
- Sie identifizieren Ihr inneres Team und lernen, Ihre Persönlichkeitsanteile auf ein Ziel hin auszurichten.
- Sie entdecken den Zustand der inneren Führung und trainieren ihn für den souveränen Umgang mit Ihren konkreten Stresssituationen.

### **Ruhen im Tun**

- Sie ankern Ihren persönlichen Zustand der Gelassenheit.
- Sie verbinden ihn mit Ihren konkreten Alltagssituationen und können die Ergebnisse sofort überprüfen.
- Sie bleiben gelassen und sind in der Lage, Ihre gesamten Kompetenzen auf Ihr Ziel hin auszurichten.

## **Teilnehmer:**

Fach- und Führungskräfte und alle, die effektiv und mit mehr Gelassenheit Ihre Ziele erreichen möchten, ohne dabei ständig das Gefühl von Stress, Druck oder Hektik zu erleben.

## **Seminarzeiten:**

### **1. Tag:**

09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### **2. Tag:**

09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

### **Referenzen Teilnehmer:**

"Selbst tief eingegrabene Glaubenssätze lassen sich mit den Tools dieses Seminars überwinden. Wer das einmal bei sich selbst erlebt hat, wird mutiger an sich selbst aktiv zu arbeiten und auch andere dafür zu begeistern."

*Steven Turek  
Freiberuflicher Musiker*

„Bei diesem Seminar wurde mir auf eindrucksvolle Weise klar, dass das Leben nicht nur aus Kampf, Wille und Härte besteht, wenn man seine Ziele erreichen will.“

*Terry Welch  
Business- und Fitness Coach*

„Es ist bemerkenswert, wie viel Lebensqualität ich durch diese so simple Methodik gewinnen konnte und wünschte mir, mehr Menschen wüssten davon. Es ist so einfach, sich gut zu fühlen! Vielen, vielen Dank!“

*Sylvia Düring  
Bildungskordinatorin, Handwerkskammer Berlin*

### **Referenzen Wissenschaft**

#### **Grußbotschaft Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi**

„It is very exciting to see how the research and theory concerning the optimal experience of flow is being applied in Germany by Lutz Urban. It is a project

planned by knowledgeable people with original ideas. I expect it will have strong beneficial effects for all who participate.“

*Mihaly Csikszentmihalyi  
Director | Quality of Life Research Center  
C. S. and D. J. Davidson Professor  
Peter F. Drucker School of Management  
Claremont Graduate University  
1021 N. Dartmouth Avenue*

„Ich habe mich rein theoretisch mit dem Flow-Phänomen auseinandergesetzt. Lutz Urban ist der Praktiker: Er macht FLOW und seine Kraft erfahrbar und zeigt, wie man im Alltag den Kontakt dazu erhalten kann.“

*Dr. Dietmar Hansch  
Begründer der Psychosynergetik*

Für ausführliche Teilnehmer-Feedbacks, gehen Sie bitte auf:  
[www.flowinbusiness.com](http://www.flowinbusiness.com).

### **Ihre Trainer:**

Sie können dieses FLOW Praxis Training mit einem oder zwei Trainern buchen:

### **Lutz Urban**



Der FLOW Business Gründer betreut Menschen und Organisationen bei der Entwicklung ihres individuellen Potenzials. Zu seinen Klienten zählen mehrfache Weltmeister des Sports, Shaolin Mönche und das Top-Management internationaler Konzerne.

Er ist Europas führender Experte für die praktische Anwendung des FLOW-Prinzips, dem erfolgreichsten Prinzip für menschliche Potenzialentwicklung, das die Wissenschaft kennt. Die Arbeit von Lutz Urban wird offiziell empfohlen durch Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, dem Begründer der FLOW-Wissenschaften.

Lutz Urban ist Träger des ZfU Teaching Awards in GOLD.

Er war langjähriger Dozent für Wirtschaft und Gesundheitsförderung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Unter anderem bildete er dort staatlich zertifizierte Mentaltrainer aus und war Lehrbeauftragter im Fachbereich Kommunikation und Präsentation.

Im Rahmen der durch Lutz Urban gegründeten FLOW Coaching ACADEMY bildet er, gemeinsam mit Christan Marx, angehende FLOW – Life & Business

Coachs aus. Die Ausbildung ist eine der umfangreichsten Coaching-Ausbildungen in Europa, konzipiert nach den Richtlinien des ICF, des weltweit größten internationalen Coaching-Verbandes. Die Absolventen der Coaching-Ausbildung bilden das FLOW Business Coaching Netzwerk, mit dessen Hilfe die FLOW Business-Angebote jederzeit professionelle, persönliche Begleitung finden.

In seinen Seminaren verbindet Lutz Urban wissenschaftsorientiertes, evolutionistisches Denken mit den Erfahrungen Jahrtausende alter Kulturen. Dabei nutzt er sein psychologisches Wissen ebenso, wie seine Erfahrungen in östlichen Meditations- und Körpertechniken.

Seine Arbeit basiert auf den Erfahrungen als Unternehmer und auf 22 Jahren Tätigkeit als Trainer, Seminarleiter und Coach, mit über 30.000 Teilnehmern.

Lutz Urban wurde 1968 geboren, lebt in Berlin, ist verheiratet und Vater zweier Töchter.

### **Christian Marx**



Christian Marx ist Mitbegründer und fachlicher Leiter der FLOW Coaching ACADEMY. Gemeinsam mit dem Begründer, Lutz Urban, bildet er dort Trainer, Berater und Führungskräfte der Wirtschaft zu angehende FLOW – Life & Business Coachs aus.

Bei FLOW Business leitet Christian Marx den Bereich Coaching und ist, neben Lutz Urban, Haupttrainer bei allen angebotenen Inhouse-Seminaren und Lehrgängen.

Sein Ansatz ist holistisch. Emotionale, körperliche, geistige und intuitive Ebenen werden genutzt und kontextbezogen zusammengeführt. Er verspricht keine Patentrezepte, sondern erarbeitet individuelle ziel- und ressourcenorientierte Lösungen.

Die bereits vorhandenen Kompetenzen werden systematisch aktiviert und im Training und Coaching gezielt unterstützt, so dass stimmige Lösungen im FLOW entstehen.

Christian Marx ist zertifizierter FLOW – Life & Business Master Coach.

Er ist gelernter Maurer, hat ein abgeschlossenes Studium als Diplom Fitness-Ökonom und besuchte Weiterbildungen in folgenden Bereichen:

- Ausbildung zum Lehrer für Mentale Fitness (BSA Akademie)
- Trainer- und Moderatorenausbildung (Neuland & Partner)
- zertifizierter persolog Persönlichkeitsprofil (DISG) Trainer (Führung und Vertrieb)
- Ausbildung zu energetischer Psychotherapie Level I und II (Integralis Hamburg)
- Ausbildung zum systemischen Berater (SG)
- Ausbildung zum Leadership Maturity Framework Entwicklungsbegleiter (Dr. Susanne Cook-Greuter)
- Ausbildung: Hypnosystemische Konzepte für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung, Change Management (Dr. Gunther Schmidt)

### **Optionen zur Erweiterung und Intensivierung der Inhalte:**

- ein zweiter Trainer Vorort
- begleitende Online-Trainingsprogramme
- individuelles Coaching (virtuell oder face-to-face in Ihrer Firma)
- Erweiterung dieses Einzelseminars auf den folgenden Lehrgang:

*Der FLOW Manager – Mit Leichtigkeit führen!  
Wie Sie sich selbst und andere zum Erfolg führen.*

Das komplette, modulare Leadership-Training von FLOW Business zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihrer Firma (3 x 2-Tagesseminare inklusive Transfer-Tools zwischen den einzelnen Modulen).

### **Kontakt:**

Sie überlegen, dieses Seminar firmenintern zu veranstalten und/oder in ihr Weiterbildungsprogramm aufzunehmen? Britta Urban berät Sie zu allen Fragen rund um die Seminarorganisation:

E-Mail: [info@flow-business.com](mailto:info@flow-business.com)

Telefon: +49 (30) 64328585

Fax: +49 (30) 64397645

Informationen zu weiteren Inhouse-Seminaren & Lehrgängen finden Sie auf:  
[www.flow-business.com](http://www.flow-business.com)