



**INTENSIV TRAINING LIFE DESIGN**

# **SO MACHEN SIE DAS NÄCHSTE JAHR ZUM BESTEN IHRES LEBENS**

**Durchgeführt von Bestsellerautor Dr. Jan Roy Edlund**

**DEN PERSÖNLICHEN LEBENSERFOLG AKTIV HERBEIFÜHREN**



# Investieren Sie 2 Tage und planen Sie Ihr bestes Jahr schon dieses Jahr!

Während sich die meisten von uns äußerst präzise mit geschäftlichen Zielen und Plänen beschäftigen, tun das die allerwenigsten für andere Lebensbereiche. Im Jahresrückblick stellen wir dann oft fest, dass die Dinge „irgendwie passiert sind“ oder eben nicht. Fragen wir uns: Welche Fitness will ich erreichen? Wie soll die Beziehung zum Lebenspartner, zu den Kindern aussehen? Wie will ich wertvolle Freundschaften erhalten, Hobbys aber auch Kompetenzen weiterentwickeln? Ja: Wie will ich mein Leben proaktiv so gestalten, dass ich meinen Lebenstraum auch wirklich lebe und rundum zufrieden mit mir bin? In diesem Workshop haben Sie die einzigartige Möglichkeit, Ihr Life-Design mit den richtigen Werkzeugen zu konzipieren. Investieren Sie hierzu 2 Tage Ihres Lebens.

## Realisieren Sie Ihre Träume

Kinder und Jugendliche haben meist große Träume. Mit zunehmendem Alter gehen Enthusiasmus, Inspiration, Kreativität und Träumerei dann aber immer mehr verloren. Doch gerade diese Dinge energetisieren uns, geben uns Zugkraft (Pull-Power). In diesem Life-Design Workshop befreien wir uns einmal vom „Realistischen“. Wir verlassen den „Raum der Begrenzungen“ und öffnen Ihren „Raum der Möglichkeiten“: Think „Blue Ocean“! Think: „Ich kann!“ Gemeinsam träumen wir und fragen uns, was wir uns wohl vornehmen würden, wenn wir wüssten, dass alles, was wir tun zu 100% gelänge.

## Ihre bewusste Zukunftsgestaltung

Studien zeigen, dass überdurchschnittliche Menschen („Over-Achievers“) eine klare Vision ihres Lebens entwickelt haben. Sehr oft sind diese persönlichen Zukunftsvorstellungen in einer Art „Landschaftskarte“ bildlich und schriftlich festgehalten. In diesem Intensiv-Workshop erarbeiten Sie eine solche Life-Map. Mittels unserer Methode des „Life-Splittings®“ entwerfen Sie vor Ihrem geistigen Auge ein emotionales, inspirierendes, ja faszinierendes Zukunftsbild für jeden Ihrer Lebensbereiche und fragen sich: Wie müsste mein Leben in 5 Jahren aussehen, damit ich unendlich erfüllt, dankbar, inspiriert,

stolz oder zufrieden und glücklich sein darf? Schritt für Schritt konkretisieren wir dann anschließend Ihre Kerninhalte und gleichen diese mit den gegebenen Möglichkeiten, Ihren Kompetenzen und Wertvorstellungen ab.

## Mehr Spass, Freude und Energie

Studien belegen, dass die meisten älteren Menschen im Lebens-Rückblick bereuen, sich nicht mehr Spass und Freude gegönnt zu haben. Anstelle also nur 40 Jahre sklavisch zu schaffen, um dann als Pensionäre „wieder zu leben“, sollten wir die Freude, den Spass und die Energie schon heute wieder in unser Leben integrieren.

### In diesem Life-Design Training

- **konzipieren Sie „Ihr Perfektes Lebensjahr“**
- **designen Sie Ihre Life-Map**
- **lernen Sie aus Schlüsselerlebnissen**
- **dürfen Sie wieder träumen**
- **ergründen Sie, was Sie eigentlich wirklich inspiriert**
- **erfahren Sie, was Ihnen im Kern wirklich wichtig ist**
- **definieren Sie Zielvisionen für Ihre Lebensdimensionen**
- **entwickeln Sie Ihren persönlichen Umsetzungsplan für das nächste Jahr**

## Ihr Nutzen

**Am Ende dieses Trainings haben Sie das „Beste Jahr Ihres gesamten Lebens“ designed und den dazugehörigen Umsetzungsplan entwickelt.**

- **Sie vertiefen** systematisch ausgewählte Aspekte zum Life-Design und der persönlichen Lebensgestaltung.
- **Sie lernen** dazu innovative Tools wie „Dream-Life“, „Personal Match“ oder „Bedürfnispyramide“.
- **Sie erfahren**, wie Sie jeden Tag noch selbstbestimmter und innerlich souveräner werden.
- **Sie verstehen** in Ihrem Lebensrückblick und -ausblick, wie sich Ihre

persönlichen Prägungen auf Sie auswirken.

- **Sie erarbeiten** Kernfragen zum persönlichen Lebensmodell: Wünsche, Bedürfnispyramide, Mission und persönliche Schwerpunkte.
- **Sie erhalten** Ihre persönliche Ziel-Weg-Planung.
- **Sie erleben** ein phänomenales & intensives Gipfelerlebnis („Peak Experience“) am Abend mit der Gruppe. Das gibt Ihnen die Zuversicht, alles erreichen zu können, was Sie sich vornehmen. Es versorgt Sie mit Energie für das ganze kommende Jahr!

## Teilnehmer

Dieses Intensiv-Training richtet sich an Führungskräfte, Unternehmer, Entscheider und Funktionsverantwortliche aller Branchen. Dieses Modul ist Teil einer Reihe von drei Effektivitätsmodulen (Monkey Management). Der Besuch der anderen Module ist jedoch explizit KEINE Teilnahmebedingung.

Jeder kann sich also für dieses Modul anmelden und quereinsteigen. Dieses Training dient der Work-Life-Balance von Führungskräften, der Persönlichkeitsentwicklung und unterstützt die persönliche Leistungssteigerung.

**Investieren Sie in sich und erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele!**

## Ihr Management Trainer



### Dr. Jan Roy Edlund

In St. Gallen und Harvard ausgebildet, zählt Dr. Edlund heute zu den gefragtesten Top-Management-Trainern Europas. Seit Mitte der 90er-Jahre hat er mit über 35.000 Managern gearbeitet. In diesem exklusiven High-Performance-Training ist Dr. Edlund IHR Trainer. Lassen Sie sich durch seine Dynamik und Begeisterungsfähigkeit inspirieren!

## Kunden



## Übersicht Ablauf

### 1. Tag

**Zeiten** 13:00–22:00 Uhr

#### Themen

- Erfolgsprinzipien persönlicher Lebensgestaltung
- Dreamlife, Lebenskernfragen, Life-Splitting, Zukunftsbilder, Bedürfnispyramide
- Team-Power-Events der Extra-Klasse: „Peak Experience“ mit Feuerlauf (freiwillig) am Abend

### 2. Tag

**Zeiten** 08:30–13:30 Uhr

#### Themen

- Vision, Mission und Zielsetzungen für das beste Jahr meines Lebens!
- Life-Design-Map erstellen
- Ziel-Weg-Umsetzungsplanung
- Tipps und Tricks
- 100 Day Challenge

## TRÄUME NICHT DEIN LEBEN – LEBE DEINEN TRAUM

Das nächste Jahr als Ihr perfektes Lebensjahr! In diesem Workshop nehmen wir uns endlich die Auszeit, die nötig ist, um genau das zu erzielen. In diesem Intensiv-Training lernen wir wieder gross, neu und anders zu denken! Von oben auf unser Leben draufzuschauen und unsere Träume zu verwirklichen. Think Big! Groß ist gut! Lassen Sie uns Ihr nächstes Lebensjahr zu DEM EINEN Jahr machen, von dem Sie immer geträumt haben. Ein Jahr von dem Sie später mit einem Strahlen in den Augen, mit einem Lächeln auf den Lippen und mit Leidenschaft im Herzen erzählen können.