



## «Echt gelassen - Wie Sie die eigene Souveränität erkennen»

Mit Ralph Goldschmidt

Mittagsveranstaltung zur Gesundheitsförderung  
organisiert durch HR, Personal- und Organisationsentwicklung

The logo for ETH zürich, featuring the letters 'ETH' in a bold, italicized sans-serif font, followed by 'zürich' in a lowercase, italicized sans-serif font. The logo is contained within a white rectangular box with a thin grey border.

**ETH** zürich

Mittagsveranstaltung

**Echt gelassen.  
Souverän & kraftvoll  
durch bewegte Zeiten**

Ralph Goldschmidt  
Zürich,  
15. November 2016

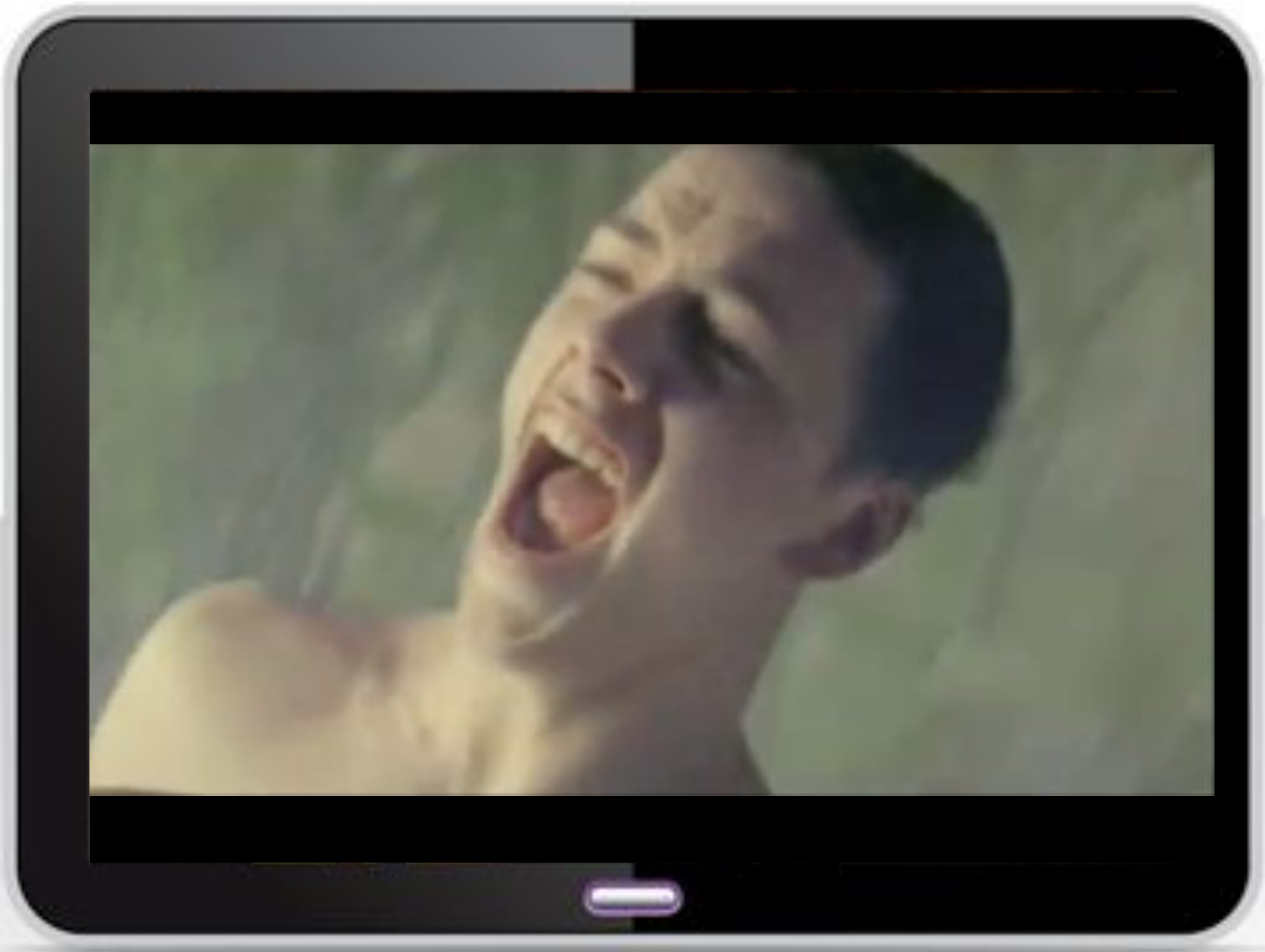












# BURNOUT





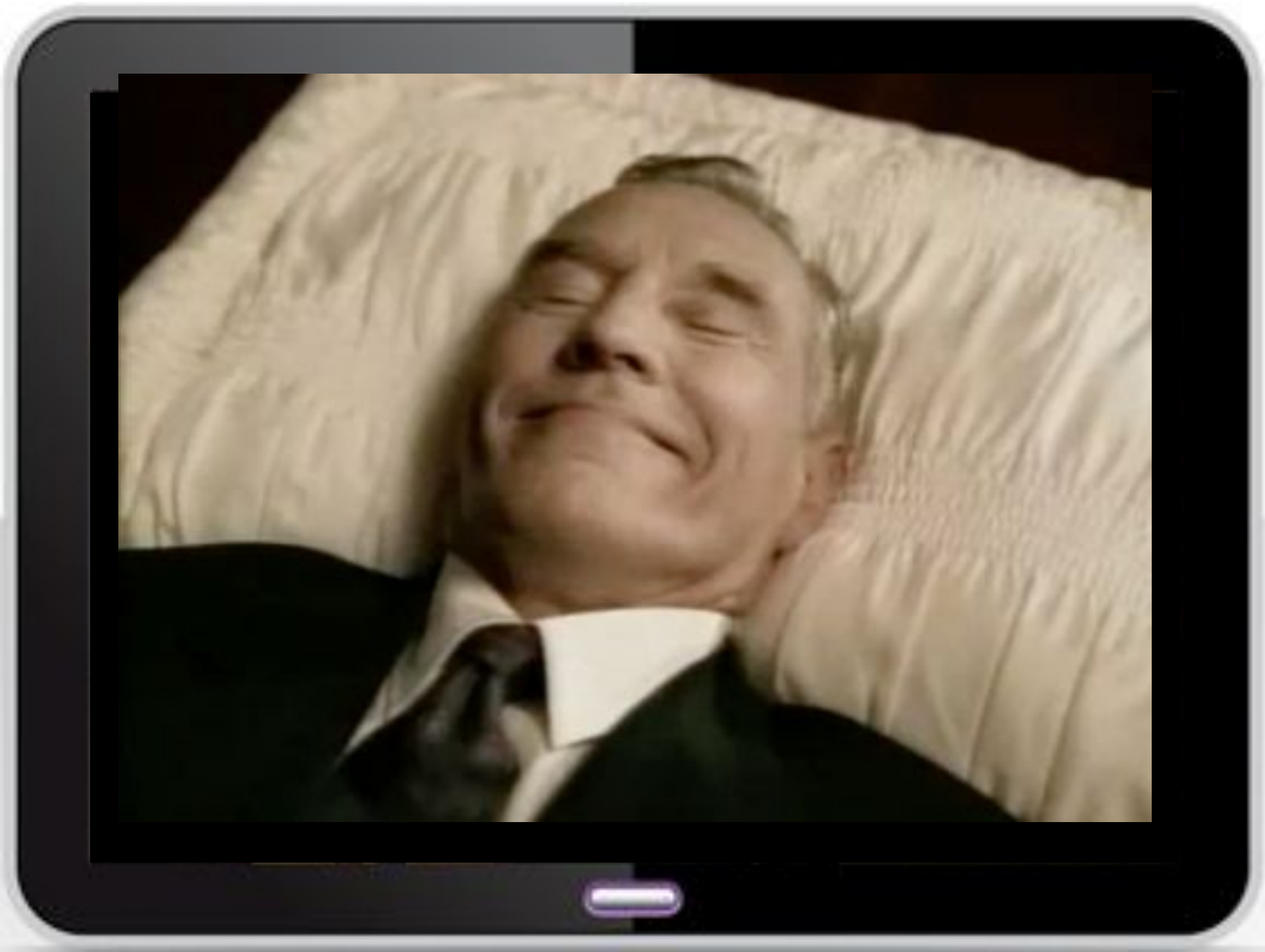


AH - DER NEUE.



**Mein Anliegen:**

**Ich Sorge dafür, dass es Ihnen  
(und Ihren MitarbeiterInnen)  
gut geht. Damit Sie  
dauerhaft(!) Ihr Bestes geben**



„Best of“-  
Seminare

Umsetzen

NON  
PROFIT

„Gute  
Gespräche“

Umsetzen

Vorträge

Aufrütteln



>>

Die vorrangige Aufgabe von Führungskräften ist es, sich um die eigene Energie zu kümmern, und dann die Energie anderer nutzbar zu machen.

Peter Drucker

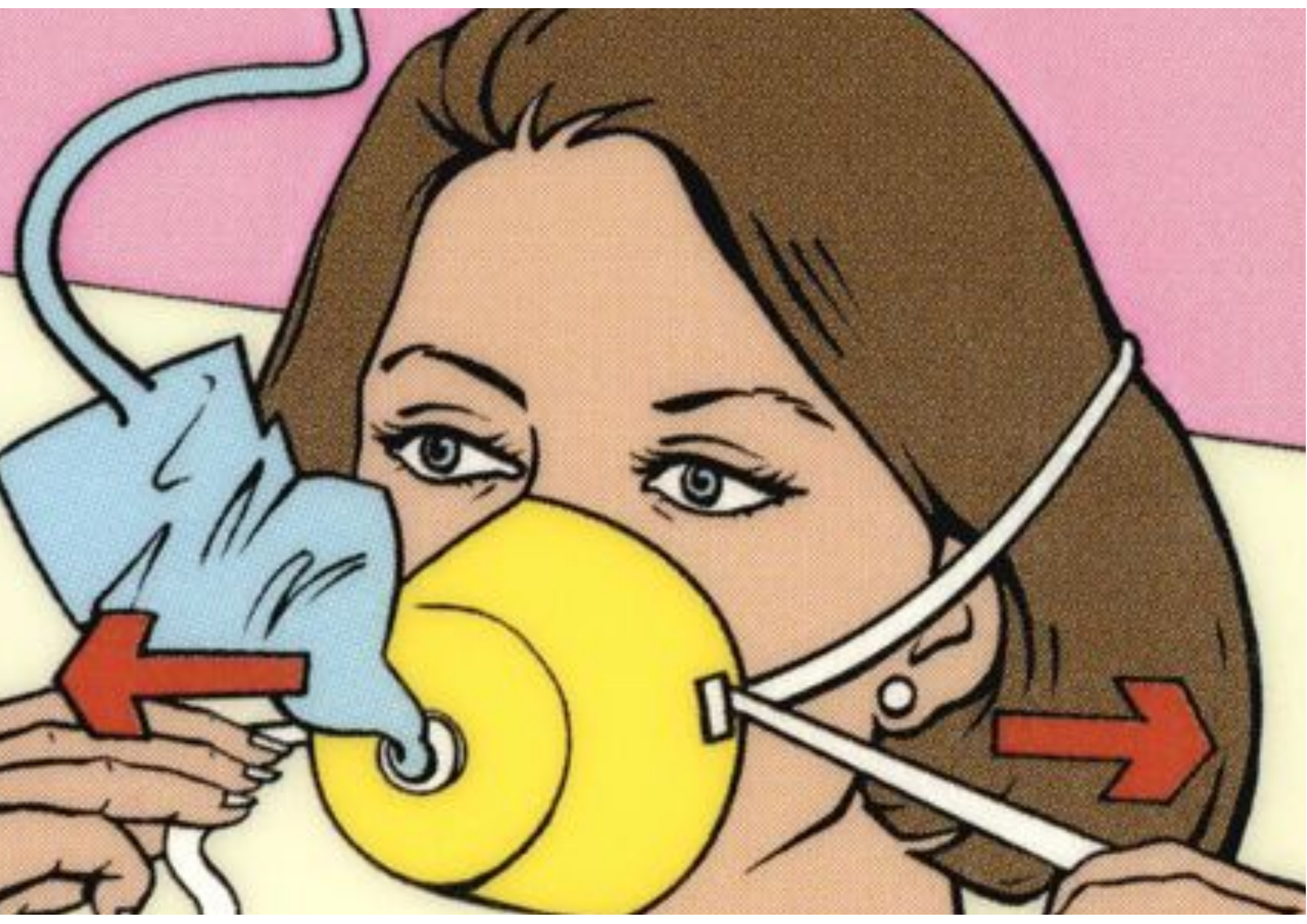


>>

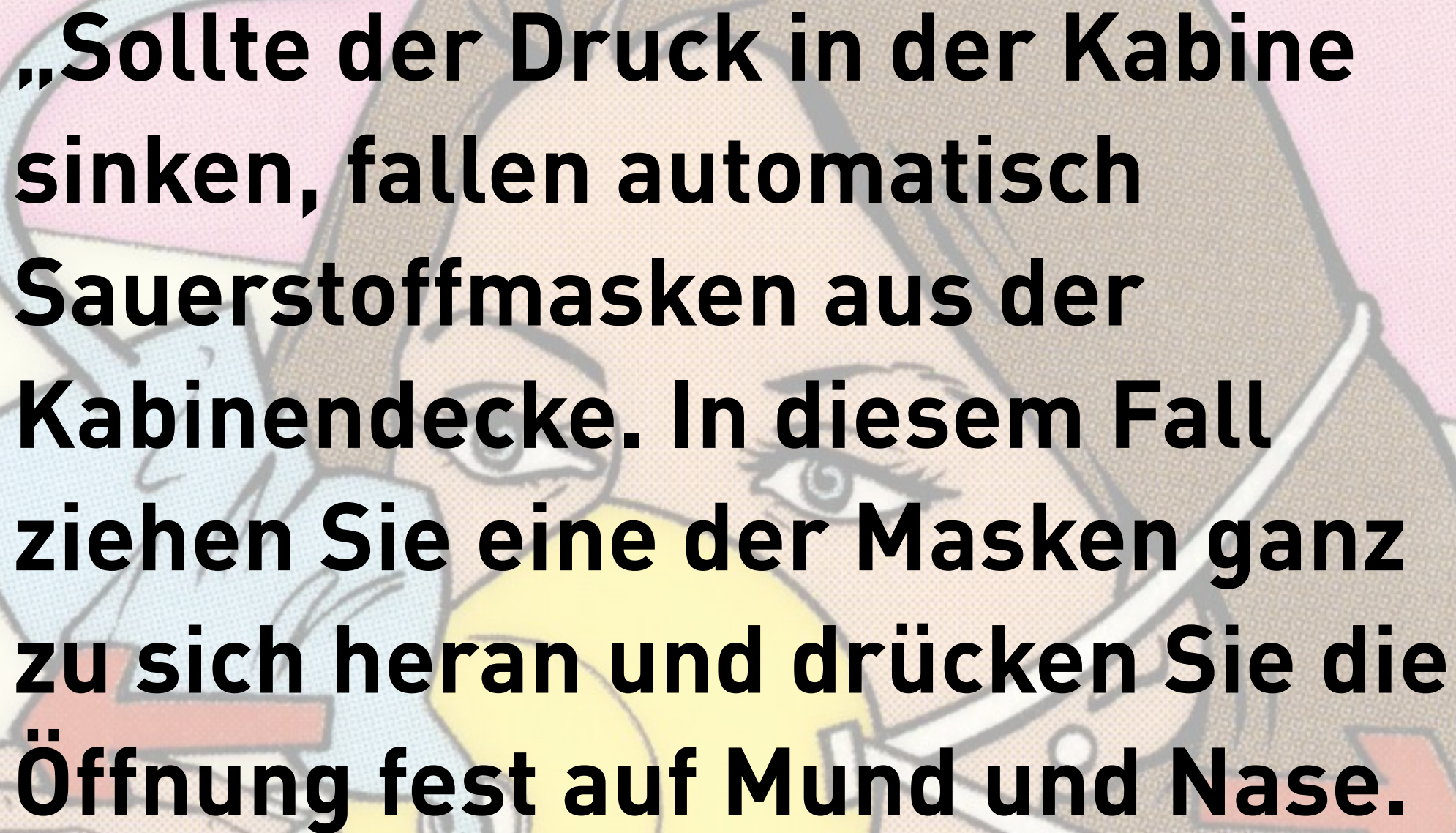
**Nur wenn es  
Dir gut geht,  
kannst Du der  
Welt Dein  
Bestes geben!**









An illustration of a person's face wearing a white oxygen mask. The mask has a yellow circular opening in the center. A red arrow points to this opening. The person has brown hair and is looking forward. The background is a light pink and yellow gradient.

**„Sollte der Druck in der Kabine  
sinken, fallen automatisch  
Sauerstoffmasken aus der  
Kabinendecke. In diesem Fall  
ziehen Sie eine der Masken ganz  
zu sich heran und drücken Sie die  
Öffnung fest auf Mund und Nase.“**





**...DANACH**

**helfen Sie mitreisenden Kindern.“**

# „WORK-LIFE“- BALANCE???





# „WORK-LIFE“-BALANCE???



# 7 Lebensbereiche

**Beziehungen**

**Gesundheit**

**Beruf**

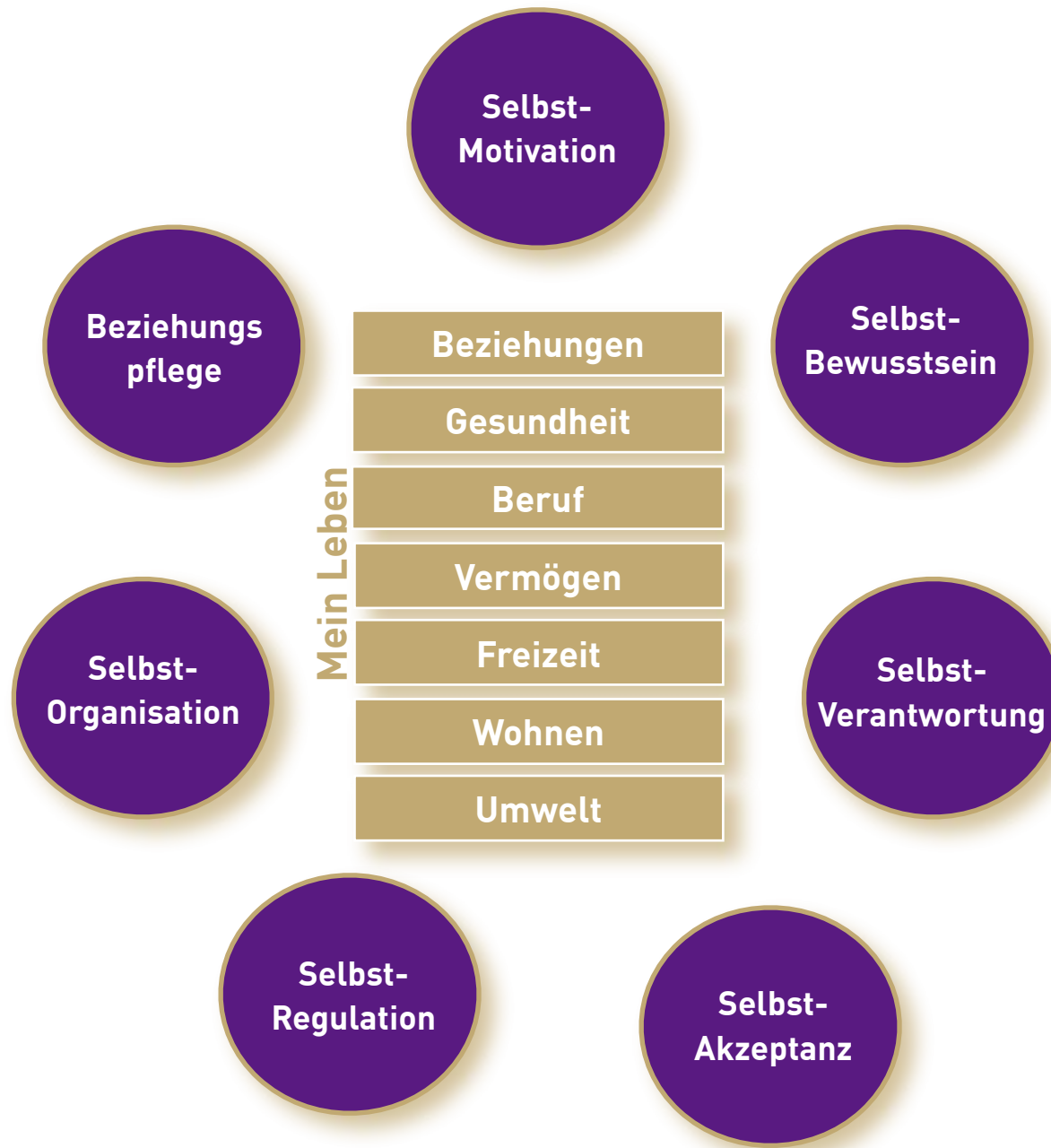
**Vermögen**

**Freizeit**

**Wohnen**

**Umwelt**





## 7 Handlungskompetenzen

Das ideale  
Leben...

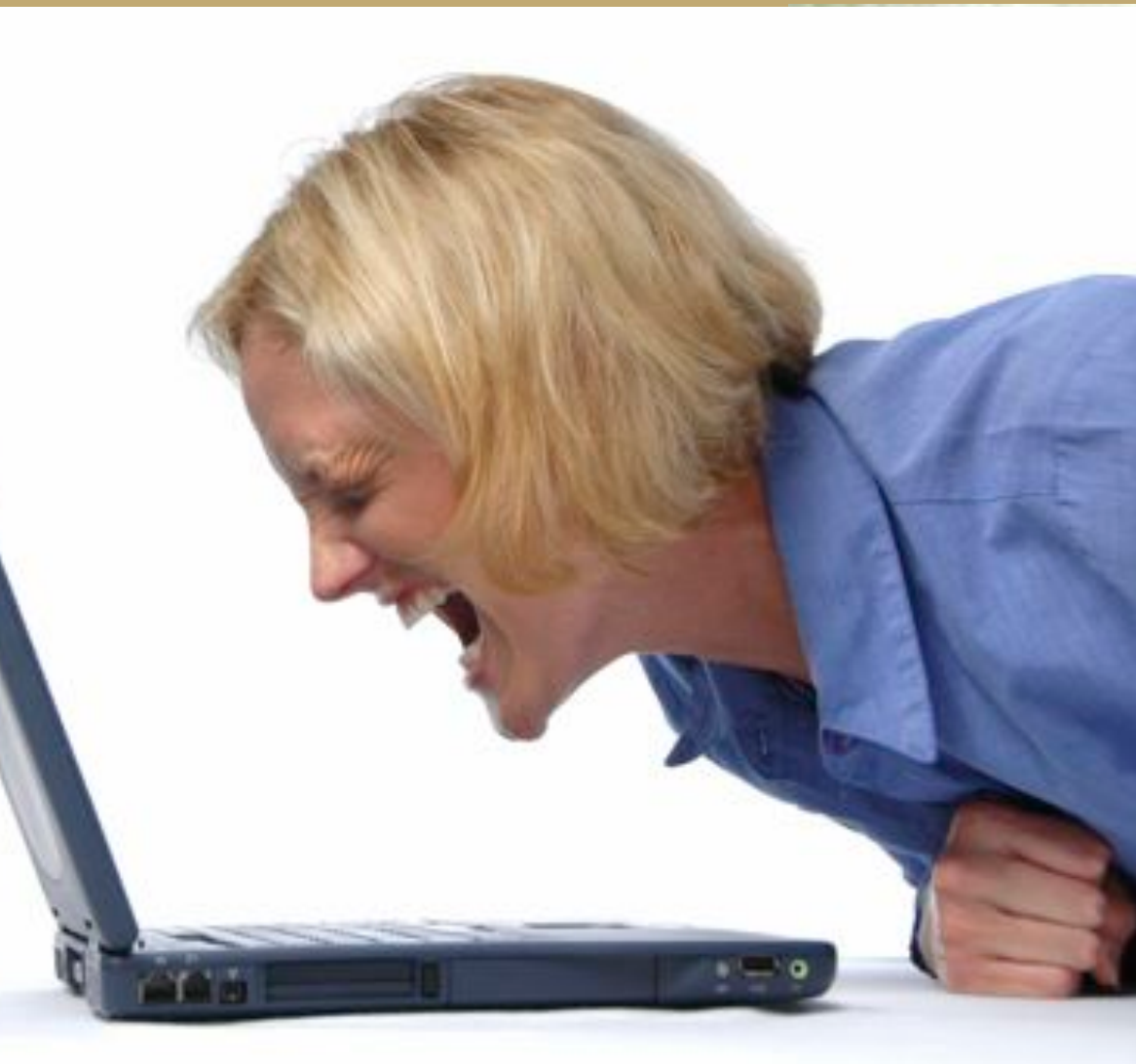
...wie sieht das aus?

»

DAS LEBEN IST WIE **BROT**.  
IRGENDWANN WIRD'S **HART**.



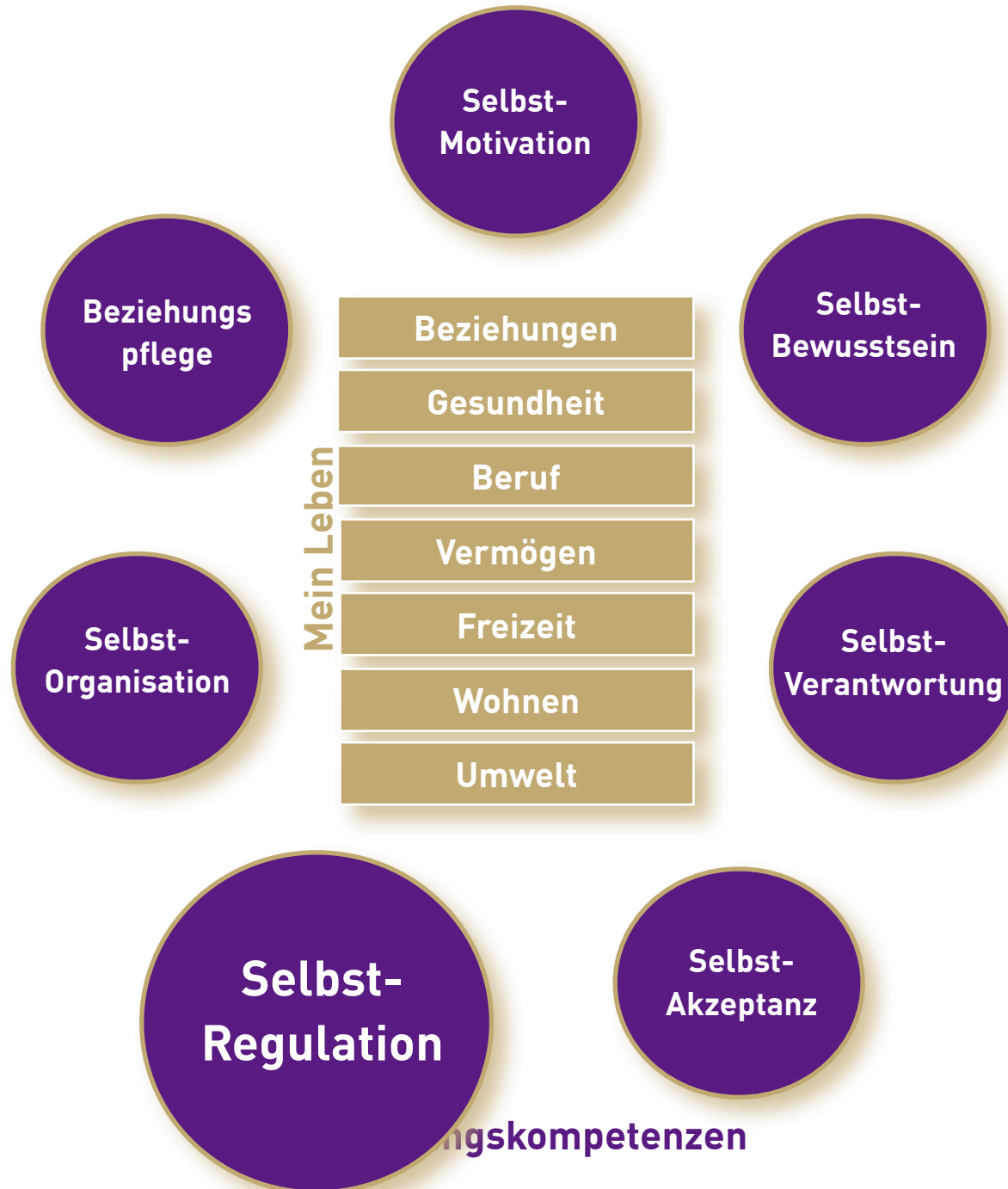




**„Desk rage“**



**„Kapitulation“**





# Resilienz

psychische Widerstandskraft



# Resilienz

## 7 Säulen

Akzeptanz

Opferrolle verlassen

Selbstverantwortung

Optimismus

Lösungsorientierung

Netzwerkorientierung

Zukunftsplanung

# Wann leiden wir?

**So, wie es ist, ist es  
nicht okay.**

**Es MUSS anders  
sein!**



„1,2,3...

HOPELESS!“

**Der ganze Stress, den wir empfinden, wird dadurch verursacht, dass wir mit dem streiten, was ist.**

# **JA!**

**Bejahe, was ist, denn es ist, wie es ist, auch ohne deine Zustimmung.**

**Den Kampf gegen die Realität  
kannst du nicht gewinnen!**



**Kölsches Grundgesetz,**

**Art. 1:**

**Et es, wie et es.**



**WAS IST,**

**IST!**

# Was MÜSSEN Sie?

# Wir haben

# IMMER

# 3 Möglichkeiten

...



# 10 Sekunden...

# Meine Überzeugung:

Das „Universum“ ist freundlich.

Deshalb passiert alles, was mir passiert,

**FÜR** mich, NICHT GEGEN mich.

Wenn es nicht für mich wäre, wäre es  
nicht passiert.

**Frage:**

**Nur mal angenommen, „das Universum“  
wäre freundlich:**

**Warum könnte das für Sie - vielleicht auf  
lange Sicht - eine gute Sache sein?**

# Volle Konzentration und alle Energie wohin?



# Resilienz

## 7 Säulen

Akzeptanz

Opferrolle verlassen

Selbstverantwortung

Optimismus

Lösungsorientierung

Netzwerkorientierung

Zukunftsplanung

>>

Sorgen Sie  
dafür, dass es  
Ihnen gut  
geht ...



>>

... denn:

**Nur wenn es Dir  
gut geht, kannst  
Du der Welt Dein  
Bestes geben!**





„Nur, wenn es dir gut geht, kannst du der Welt dein Bestes geben!“

„Best of“-  
Seminare

Umsetzen

NON  
PROFIT

„Gute  
Gespräche“

Umsetzen

Vorträge

Aufrütteln



Ralph Goldschmidt

# Shake your Life



Der richtige Mix  
aus Karriere,  
Liebe, Lebensart

GABAL

**28 Rezensionen bei  
Amazon, davon  
25x Bestnote**



„XING  eling“



## Was bieten wir an zur Gesundheitsförderung?

*[www.ethz.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.ethz.ch/gesundheitsfoerderung)*

- Kurzveranstaltungen
- Seminare/Workshops
- Einzelberatungen
- Massgeschneiderte Angebote für ganze Bereich und Abteilungen



## «Gelassenheit hilft dem Hirn beim Denken»

- 23.11.2016
- 31.01.2017
- 31.05.2017
- 17.10.2017