

mensch

werte

Ellen Weller



Geboren und aufgewachsen in Nürnberg. Mutter von drei erwachsenen Kindern. Unternehmensberaterin, Regionalmanagerin, Dipl. Mentaltrainerin, Fotografin und Gründerin von **umdenken21**. Langjährige Auslandsaufenthalte - u.a. mehr als 10 Jahre in Süditalien. Zahlreiche Zertifikate und Weiterbildungen in Projektmanagement, Gemeinwesenentwicklung, Kommunikation, NLP, Konfliktmanagement, Kinesiologie, Healthmanagement, Burnoutprävention, Entspannungstechniken und Zen-Meditation.

Seit 13 Jahren als Beraterin, Coach, Projektmanagerin und Geschäftsführerin für Regionen und Organisationen u.a. in EU-Projekten in Deutschland, Österreich und Italien tätig.



umdenken umplanen umhandeln

umdenken ist...

- in einer Welt des Wandels den Weg zum Wesentlichen zu finden
- Wert und Folgen unserer Entscheidungen zu beachten – jede Handlung hat eine Wirkung und einen Preis
- unser eigenes Denken und Handeln immer wieder zu hinterfragen – einschließlich unserer Komfortzonen
- den Focus auf die Lösung, statt auf das Problem zu richten
- nachhaltiges wirtschaften und handeln
- hinsehen und hingehn - nicht wegsehen und weggehen
- Kooperation statt Konfrontation
- das Leben bewusst gestalten und tragfähige Brücken bauen
- Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl
- Zeit für Stille in einer lauten Welt
- Lebensqualität und Lebensfreude

*Ellen Weller,
umdenken, umplanen und umhandeln aus Leidenschaft*

umdenken21

werte **mensch** potenzielle ressourcen

Beratung & Entwicklung
Ellen Weller Dipl. Mentaltrainerin

Am Blankstadt 2
81549 München

0049 (0)89 90245409
0049 (0)171 3730598

weller@umdenken21.de
www.umdenken21.de

werte

mensch

potenzielle

ressourcen

umdenken21

werte **mensch** potenzielle ressourcen



HALT AN

wo läufst du hin?

DER HIMMEL IST IN DIR

*Suchest du ihn anderswo,
du fehlst ihn für und für.*

Angelus Silesius

Wie wir leben

Stressbewältigung & Burnoutprävention

umdenken umplanen umhandeln



Wie viel Stress braucht der Mensch?

- Biologische Bedeutung von Stress
- Säulen der Gesundheit
- Persönlicher Stress-Status
- Individuelle Stress-Auslöser erkennen
- Stress-Reaktionsmuster verändern
- Leben in Balance

Entspannung

- Entspannung als (Über) Lebensgrundlage
- Aktive und passive Entspannungsmethoden
- Impulse zum Entspannungstraining

Zeit zu leben

- Bewusster Umgang mit der Zeit
- Zeit-Diebe erkennen
- Zeit-Oasen schaffen



Mentale Ressourcen

- Aufbau und Funktion des Gehirns
- Methoden und Wirkungen mentalen Trainings
- Einführung in Mentaltechniken
- Aktives Denken

Lebensziele und Visionen

- Positive Ziele und Selbstmotivation
- Vitalität, Genuss und Lebensfreude

Krisen und Konflikte

- Schieberitis
- Krise als Chance
- Große Berge besteigt man Schritt für Schritt

umdenken umplanen umhandeln



Kommunikation

- Verbale und NonVerbale Kommunikation
- Müssen wir immer erreichbar sein?
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Offenheit und Klarheit

Achtsamkeit und Spiritualität

- Leben im Hier und Jetzt
- Vom Umgang mit sich selbst und anderen
- Achtsamkeit im Alltag
- Der Himmel in Dir

Meditation und Kontemplation

- Atempause
- Meditative Verfahren
- Einführung in die Praxis der Meditation

