



---

## 191\_FP22\_01

# Zentrierung statt Zerrissenheit

## Arbeits- und Lebensbalance für Frauen

---

Wachsende Anforderungen in den verschiedenen Lebensbereichen erhöhen für viele Frauen den Druck, die vielfältigen Verpflichtungen „unter einen Hut“ bekommen zu müssen: Wir springen hin-und her, von einer Aufgabe zur nächsten, von einem Programmpunkt zum anderen. Hohe Ansprüche an uns selbst und der Wunsch, auch zwischenmenschliche Beziehungen nicht zu vernachlässigen, ergänzen die übervolle persönliche To-Do-Liste. Abhilfe schafft hier mitunter kein besseres Zeitmanagement, sondern (nur) ein verändertes Bewusstsein.

Die (regelmäßige) Auseinandersetzung mit den beruflichen und privaten Rollen, den damit verbundenen Erwartungshaltungen sowie persönlichen Stressverstärken bewirkt ein tieferes Verständnis für die eigenen Denk- und Handlungsmuster. Dadurch wird Handlungskraft auf natürliche Weise mobilisiert, das Gefühl, „zwischen den Stühlen zu sitzen“ weicht einem stabilisierenden Zentriert-Sein, wachsendes Vertrauen in die Selbstwirksamkeit nimmt Druck und führt zu einer immer größeren Ausgeglichenheit.

### Inhalte:

- Rollen: Ein Instrument der Klarheit und des Selbstschutzes
- Umgang mit Erwartungshaltungen und der Ressource „Zeit“
- Grenzen wahrnehmen und kommunizieren
- Aspekte einer ganzheitlichen Selbstfürsorge
- Zentrierungs- und Achtsamkeitsübungen

**Referentin:** Britta Pütz, Coachart - die eigene Art und Weise -  
Berufliches Coaching, Training & Beratung  
Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Coach (FH)

**Termin:** Donnerstag, 23. Mai 2019

**Zeit:** 9:00 – 16:00 Uhr

**Ort/Raum:** S1 | 14 Raum 264 (Alexanderstr. 8)

---