

SEMINAR FÜR LESERINNEN UND LESER: Kampf dem Stress! CASH organisiert ein Antistressseminar für Führungskräfte. Am Vierwaldstättersee lernen Sie unter kundiger Anleitung, Stress abzubauen.

Nur keine Angst!

Lernen Sie, mit Stress und Angst umzugehen

3. Jahrgang Nr. 48 Fr. 2.80

Verlag, Anzeigen:
Hohlstrasse 192, 8040 Zürich
Telefon: 01/242 83 69
Fax: 01/242 81 59
Abonnemente: 062/50 30 50
Ausland: DM 4.50, FF 20.-

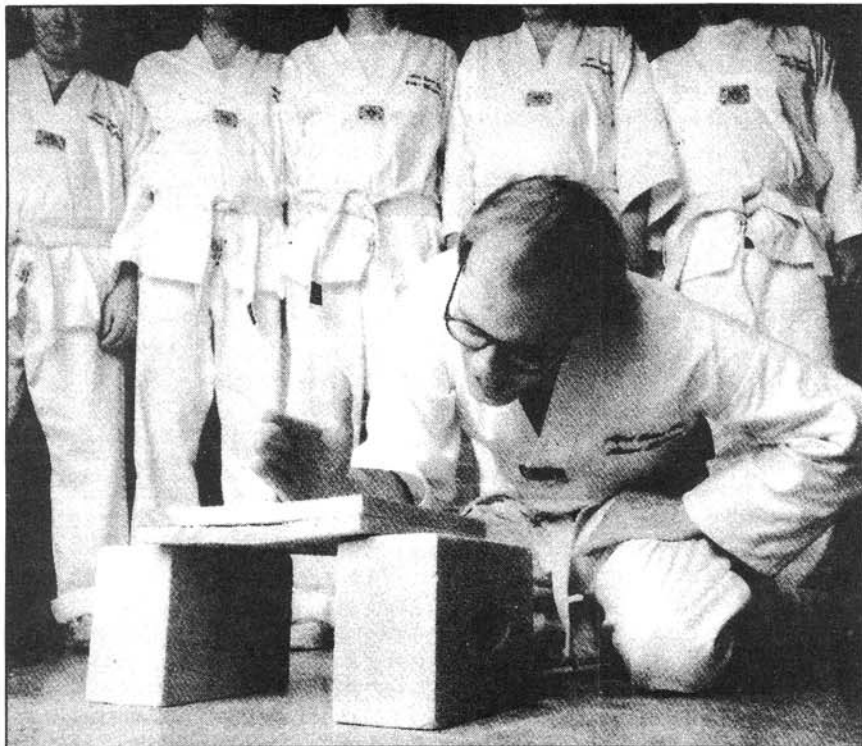
Exklusiv für seine Leserinnen und Leser organisiert CASH ein für die Schweiz einmaliges Antistress- und Sicherheitsseminar in einem Erstklasshotel am Vierwaldstättersee. Unter der Leitung des Taekwondo-Grossmeisters Alfred Gehlen lernen Sie die verschiedenen Symptome und Auswirkungen von Stress kennen und in gezieltem körperlichem und mentalem Training wirkungsvoll abbauen.

Nahezu alle Führungskräfte, aber auch viele Berufstätige ohne Führungsverantwortung, sind oft Situationen ausgesetzt, die Stress hervorrufen. Berufsalltag bedeutet häufig Kampf, in dem sich der einzelne behaupten muss. Nach Auskunft vieler Personalchefs ist Angst eines der grössten zwischenmenschlichen Probleme im Management. Die Angst vor einer schwierigen Verhandlung, dem Gespräch mit Mitarbeitern und Vorgesetzten, Furcht vor Entscheidungen – wer kennt solche Situationen nicht.

Mit Kampfsport gegen Stress und Angst

Was hat fernöstlicher Kampfsport mit unseren westlichen Managementproblemen zu tun? Im heutigen Wirtschaftsleben zu bestehen und sich erfolgreich durchzusetzen erfordert herausragende Fähigkeiten. Asiatische Kampfsportarten, die ihrer Wirksamkeit wegen seit Jahrhunderten auch für die Persönlichkeitsentfaltung bekannt sind, stossen im Westen auf wachsendes Interesse.

Physische und psychische Fitness, Konzentrationsvermögen und Selbstdisziplin sind Eigenschaften, die für die Bewältigung von Stress



EINE FRAGE DES SELBSTVERTRAUENS: Am CASH-Seminar lernen Sie nebenbei, ein Brett mit der Faust zu zerbrechen.

entscheidend sind. Das Seminar verknüpft mentale und körperliche Techniken für den Umgang mit Gefahr und Stress. Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit werden aufgebaut, indem Sie lernen, sich gegen körperliche Angriffe mit verschiedenen Kampftechniken zu wehren und Stress stufenweise abzubauen. Das Wissen, einer Bedrohung nicht hilflos ausgeliefert zu sein, verhilft zu einem positiven Selbstwertgefühl.

In diesen drei Tagen werden Sie nicht zum Kampfsportler. Sie werden an sich jedoch Fähigkeiten entdecken, die Sie verblüffen. Sie werden sicherer und souveräner auftreten, sich in unangenehmen Situationen erfolgreicher behaupten. Sie lernen, sich einem Gegner zu stellen, ihn jedoch niemals zu unterschätzen und Ihre Kräfte auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Im praktischen Teil, der im Trainingsanzug auf der Matte stattfindet,

lernen Sie verschiedene effiziente Abwehrtechniken. Je zwei Teilnehmer werden von einem ausgebildeten Kampfsporttrainer individuell betreut und geschult, bis Bewegungen und Abwehrgriffe sitzen. Ihre Fortschritte werden in simulierten Angriffen immer wieder erprobt und auch auf Video festgehalten. Und falls Sie sich bis jetzt nie zugetraut hätten, mit der blossen Hand ein Brett zu spalten, lassen Sie sich überraschen!

Im theoretischen Teil werden die praktischen Kenntnisse auf Stresssituationen im Berufsalltag umgesetzt. Der Faktor Stress wird analysiert, Ursprung und Umgang damit besprochen, und es werden Möglichkeiten von mentaler Stressbewältigung vorgestellt und geübt.

Ein Seminar nicht nur für Guttrainierte

Das Antistress- und Sicherheitstechnikseminar richtet sich an aufgeschlossene Führungskräfte und KadermitarbeiterInnen, die nicht einfach einen weiteren Theoriekurs belegen, sondern körperliches Training in ihre Managementweiterbildung einbeziehen möchten. Spezielle sportliche Anforderungen brauchen Sie jedoch nicht zu erfüllen. Das Training wird individuell angepasst.

Im Viersternhotel «Rigiblick» in Buochs werden Sie rundum verwöhnt und verbringen drei Tage fernab von jeglicher Alltagshektik.

Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Alle Bewegungen wurden aus dem menschlichen Selbsterhaltungstrieb und Verteidigungswillen entwickelt. Die philosophische Komponente formt den Charakter zu einem starken Geist, für den Bescheidenheit, Überwindung des Ego und innere Ruhe höchstes Ziel sind.

Im Gedankenaustausch werden interessante Kontakte geknüpft und persönliche Erfahrungen und Meinungen diskutiert.

Falls Sie noch Fragen zu diesem Seminar haben, rufen Sie uns ruhig an. Frau A. Saessli (Telefon 01/242 82 23) wird Ihnen gerne ihre persönliche Seminarerfahrung weitergeben.



Das Gehlen-Team

Das Team wird geleitet von Alfred Gehlen (rechts), Grossmeister Taekwondo, Schwarzgurt 5. Dan, 2facher internationaler deutscher Meister, Schwarzgurtträger 3. Dan im Allkampf. Den theoretischen Teil des Seminars führt Mario Lukie (links), diplomierter Psychologe und selbständiger Unternehmensberater, Schwarzgurtträger 3. Dan im Taekwondo.

Das Gehlen-Team führt seit 1989 mit grossem Erfolg Seminare im eigenen Seminarcenter in Bad Mündel (D) und in weiteren Städten durch. Die sorgfältige Ausbildung aller Trainer garantiert eine optimale Betreuung der Seminarteilnehmer. Dank kleiner Teilnehmerzahl erfolgt das Training individuell und gezielt. Der Umsetzung des körperlichen Trainings auf das anspruchsvolle Berufsleben von Führungskräften wird grosse Aufmerksamkeit geschenkt.