

# Resilienz-Life-Balance

Das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen und halten

Unser Leben wird immer komplexer, und wir müssen eine Balanceleistung zwischen den vielen, teilweise widerstrebenden, Rollenanforderungen unseres modernen Lebens vollbringen. Ein Mensch mit einem sinnerfüllten Leben sucht immer wieder die Balance von Arbeit, Familie, Freizeit und sich selbst.

Wie lerne ich mehr über mein Leben und das Leben an sich? Dies ist ein komplexer Prozess: Grundlage ist eine Bestandsaufnahme der gegenwärtigen Situation, ehrlich und ohne Bewertung. Das Bewusstsein über „so wie es ist“ und „so wie ich es gerne hätte“ ist Voraussetzung für Veränderung.

Welche Wünsche möchte ich umsetzen? Kurzfristig und langfristig. Meine bewusste Entscheidung für etwas und die daraus folgenden Handlungen setzen einen Veränderungsprozess in Gang. Dieser Prozess betrifft immer den ganzen Menschen.

Nur das Zusammenwirken von körperlicher, mentaler, emotionaler und seelischer Ebene kann dauerhafte Änderungen des Wohlbefindens, der Lebenssicht und der Lebensqualität schaffen.



## IHR NUTZEN:

- Lernen Sie die theoretischen Grundlagen kennen
- Direkter Transfer in den eigenen Alltag durch praxisnahe Übungen und Aufgaben
- Erhalten Sie Feedback durch Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/-innen

## IHR PROGRAMM

- Was versteht man unter Life-Balance?
- Wie sieht meine Life-Balance derzeit aus? Wenn ich so weitermache, wie bisher, was heißt das für mein Leben? Wo besteht Handlungsbedarf?
- Bestandsaufnahme bzgl. der eigenen Life-Balance
- Bewusstsein für die eigenen Werte erhalten
- Was sind Werte? Was ist mir wichtig für mein Leben und damit meine Life-Balance?
- Sich mit der eigenen Zukunft bewusst auseinandersetzen und die eigene Lebensvision gestalten
- Neu-Ausrichten der eigenen Life-Balance
- Was kann/sollte ich tun, damit sich mein „Lebenstraum“ realisieren lässt? Was strebe ich langfristig an?
- Wie sollte meine eigene Life-Balance umgestaltet werden, damit ich meine Lebensvision erreiche? Was ist zu tun? Was ist zu lassen?

## ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen aller Hierarchiestufen, Projektleiter/-innen, Selbstständige

## IHR DOZENT

### Gerrit Busmann

Inhaber der Gerrit Busmann Gruppe, Bonn  
Berater, Trainer, Business-Coach, NLP-Master, Wingwave®-Coach



Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

**Termin: 21.-22.08.2023 im BEW-Duisburg**

jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

**Internet**

[www.bew.de/mb132](http://www.bew.de/mb132)

## ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

## KLIMANEUTRALITÄT

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements ist auch diese Veranstaltung klimaneutral gestellt. Weitere Informationen unter [www.bew.de/klimaneutralitaet](http://www.bew.de/klimaneutralitaet).

## ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf [www.bew.de/agb](http://www.bew.de/agb).

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um Ihnen Angebote des BEW zur Weiterbildung per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail über Weiterbildungsangebote des BEW, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter [www.bew.de/datenschutz](http://www.bew.de/datenschutz). Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an [kundenbetreuung@bew.de](mailto:kundenbetreuung@bew.de) oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

## ANSCHRIFT BEW DUISBURG

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH  
Dr.-Detlev-Karsten-Rohwedder-Str. 70  
47228 Duisburg

> Telefax für die Anmeldung: 02065-770-117  
> Online-Anmeldung: [www.bew.de/anmeldung](http://www.bew.de/anmeldung)

## ANSPRECHPARTNER

### Inhaltliche Fragen

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Organisation

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Adressänderungen

Marianne Busse, 0201-8406-873, [busse@bew.de](mailto:busse@bew.de)

## ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

### Life-balance

#### TERMIN

- 21.-22.08.2023 BEW-Duisburg Kurs: MB132D2308

#### PREISE IN €

- Regulär\* 915,-  
 Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)\* 885,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,  
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr  
→ Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

#### DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel\*\*

Nachname, Vorname\*\*

Geburtsdatum\*\*

(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma\*\*

Anschrift\*\*

Teilnehmer E-Mail\*\*

Telefon\*\*

#### OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

\*\* Pflichtfeld

#### ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

- Anreise am Vortag,  nach 19:00 Uhr  
 \_\_\_ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück\* 87,00  
 \_\_\_ x Abendessen\* 14,50

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Ort, Datum

Unterschrift