



Die Bambusstrategie

– den täglichen Druck mit Resilienz meistern

Die Bambusstrategie

Nutzen Sie Ihre Widerstandsfähigkeit

- Trainieren Sie Ihren „Steh-auf-Muskel“

Entdecken Sie Ihre innere Stärke

- Werden Sie stark wie Bambus

Halten Sie jedem Sturm stand

- Ihr Leitfaden für mehr Krisenresistenz

Verwurzeln Sie sich, sodass Sie nichts mehr umhauen kann

- Die 3 tiefen Wurzeln für mehr Standhaftigkeit

Wachsen Sie über sich hinaus

- Die 4 Bestandteile eines biegsamen Stammes, der nie bricht

Nutzen Sie Ihre Energiespender

- Die 4 immergrünen Blätter für mehr Tatkraft



Profitieren Sie vom aktuellen Bestseller von Katharina Maehrlein als Seminarunterlage. Mit zahlreichen Tests, Übungen und Fallbeispielen.

„Die Bambusstrategie:
Den täglichen Druck mit Resilienz meistern“

„Ich habe schon einige sehr gute Seminare besucht, die Bambusstrategie war aber mit Abstand das Beste! Das liegt einerseits an dem hochinteressanten Thema aber zum Großteil auch an der supersympathischen und humorvollen Art der Trainerin, die Dinge zu erklären und mit vielen Beispielen aus dem Leben zu untermauern. Ich habe mir aus dem Seminar viele wertvolle Tipps mitnehmen können und kann es nur jedem ans Herz legen. Vielen Dank Frau Maehrlein, Sie sind eine Inspiration!“

M. Schubert, Salzburg AG

„Dieses Buch kommt aus der Tiefe eines gelebten Lebens. Es ist voller Ideen, praktischer Tipps. Vieles ist klug, manches provozierend und oft auch amüsant. Gerade wenn das eigene Leben belastet ist und Zeit und Nerven angespannt sind, wird das Buch zu einem alltagstauglichen Begleiter. Sehr empfehlenswert.“

Walter Kohl – Unternehmer, Autor, Coach

Ihre Trainerin:
Katharina Maehrlein
Trainerin, Beraterin und Coach

Notfallkit für stürmische Zeiten:

Übungen zur Stärkung Ihrer Belastbarkeit und Widerstandskraft. So werden Sie krisenfest!

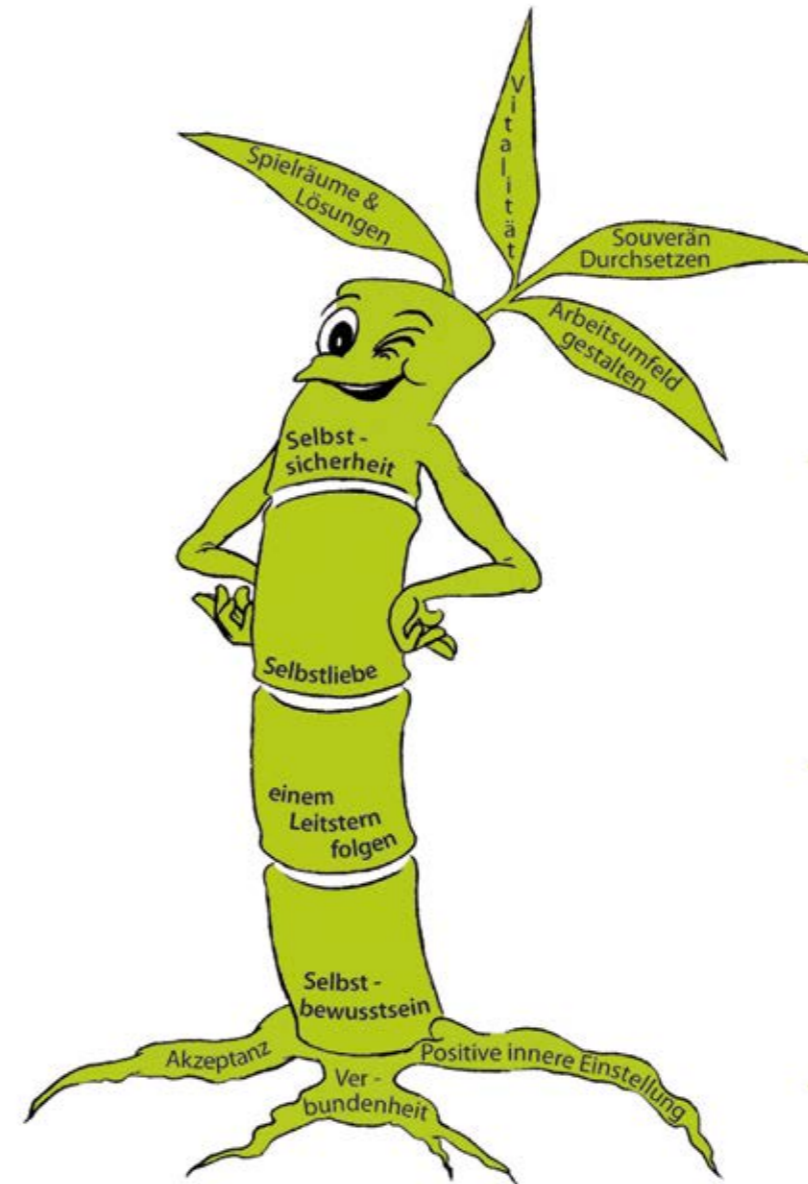
Begeisterte Teilnehmer über die Trainerin:

„Dieses Seminar ist ein Meilenstein für uns gewesen. Klasse-Coach, eine Inspiration und ein Vorbild für die neuen Erkenntnisse!“

„Katharina Maehrlein gelingt es den Fokus auf effektive Methoden zum Einsatz unserer inneren Kraft zu lenken, die auch dann funktionieren, wenn der Druck im Tagesgeschäft steigt.“

„Frau Maehrlein bietet Kompetenz, Begeisterung und nachhaltige Erlebnisse.“

! **Buchen Sie die Bambusstrategie** je nach Ihren Anforderungen als Vortrag von 40-90 Minuten Dauer, als Kurzworkshop oder als 2 tages Seminar.



Immergrüne Blätter

Biegsamer Stamm

Tiefe Wurzeln

Den täglichen Druck meistern

9.30 Herzlich willkommen

- ☞ Begrüßung durch die Trainerin und kurze Vorstellungsrunde
- ☞ Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars und Abgleich mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer

9.40 Widerstandsfähigkeit entsteht im Trotzdem

- ☞ Den „Steh-auf-Muskel“ trainieren
- ☞ So werden Sie stark wie Bambus – Entdecken Sie den Bamboo in Ihnen!
- ☞ Ihr Bamboo stellt sich vor: Die 11 Faktoren der inneren Kraft im Überblick
- ☞ Fallbeispiele aus der Praxis: Herausragende Bamboo-Strategen und ihre Geschichte – Nachahmen erwünscht!

11.15 Kaffee- und Teepause

11.30 Ein Sturm zieht auf

- ☞ Handlungsbedarf erkennen
- ☞ Selbstcheck: Wie stark ist der Bamboo in Ihnen?
- ☞ Auswertung und Reflexion des Testergebnisses
- ☞ Souveräner Umgang mit Krisen – Merkmale des Bamboo-Strategen

13.00 Business Lunch

14.15 Verwurzeln Sie sich, um allen Stürmen standzuhalten – Die 3 Wurzeln Ihres Bamboo

- ☞ 1. Wurzel: Akzeptanz – leicht gesagt, aber wie kommen Sie da hin?
- ☞ Die 4-Phasen der Veränderung
- ☞ Übung: „Gedanken-Check“
- ☞ 2. Wurzel: Verbundenheit – in gutem Kontakt mit sich, anderen und der Welt
- ☞ Übung: „Netzwerk-Check“

15.45 Kaffee- und Teepause

16.00 Die Macht der inneren Einstellung

- ☞ 3. Wurzel: Positive innere Einstellung – das Gute wahrnehmen
- ☞ Es gibt Menschen, die sind wie Schädlinge an einem jungen Bambustrieb: Gefühlsterroristen entmachten – Kraftkonto auffüllen
- ☞ Wie Sie Ihr Gehirn auf „positiv“ programmieren
- ☞ Übung: „Die drei guten Dinge des Tages“
- ☞ Übung: „Das Weckerexperiment“

17.45 Zusammenfassung und Gelegenheit für Ihre noch offenen Fragen

ca. 18.00 Ende des ersten Seminartages und Get-Together

Wie Sie sich schneller regenerieren und Ihre Leistungslust und Lebenskraft steigern und erhalten

9.00 Es geht weiter

- ☞ Begrüßung durch die Trainerin
- ☞ Überleitung zu den Themen des zweiten Tages

9.10 Stärken Sie Ihren flexiblen Stamm – Die 4 Ich-Stärker Ihres Bamboo

- ☞ Wie Sie Ihren „Stamm“, den starken Kern in Ihnen entdecken und Ihr „Ich“ weiter stärken
- ☞ 1. Ich-Stärker: Selbstbewusstsein – sich seiner selbst bewusst sein
- ☞ Übung: „Die A-N-A-A-Formel“
- ☞ 2. Ich-Stärker: Einem Leitstern folgen – sich auf eine Vision ausrichten
- ☞ Übung: „Werte klären“
- ☞ Die Macht des Gefühls von Kontrolle und wie Sie damit Ihre innere Kraft aktivieren

10.30 Kaffee- und Teepause

10.45 Wie Selbstliebe und Selbstsicherheit auf Ihre Belastungsfähigkeit wirken

- ☞ 3. Ich-Stärker: Selbstliebe – es sich selbst wert sein
- ☞ Übung: Selbstwert-Check – wie ausgeprägt ist Ihre Selbstliebe?
- ☞ 8 Tipps für mehr Selbstliebe: So stecken Sie Krisen besser weg
- ☞ 4. Ich-Stärker: Selbstsicherheit – sich selbst vertrauen
- ☞ Selbstcheck: Wie steht es um Ihre Selbstsicherheit?
- ☞ So bekommen Sie schnell mehr Selbstsicherheit: Homezone stretchen

12.15 Business Lunch

13.30 Nutzen Sie Ihre Energiespender – Die 4 immergrünen Blätter Ihres Bamboo

- ☞ Wie Ihnen die immergrünen Blätter Ihres Bamboo immer genügend Energie spenden, damit Sie auf der Sonnenseite stehen und Ihre Akkus immer voll sind
- ☞ 1. Energiespender: Handlungsspielräume nutzen – sich auf das Machbare konzentrieren
- ☞ Übung: „Berg in Schotter zerlegen“
- ☞ 2. Energiespender: Vitalität erhalten – sich rüsten für den nächsten Sturm
- ☞ Übung: „Die zwei Seiten einer Medaille“
- ☞ 3. Energiespender: Durchsetzungsfähigkeit trainieren – sich souverän behaupten
- ☞ Die geheime Macht der Status-Signale und wie Sie Machtspiele zu Ihren Gunsten lenken

15.00 Kaffee- und Teepause

15.15 Ihren Bamboo im Arbeitsalltag einsetzen

- ☞ Vom Brücken bauen und Grenzen setzen – der Königsweg der Durchsetzungsfähigkeit: respektiert UND sympathisch!
- ☞ Übung: Hoch- und Tiefstatus im Arbeitsalltag erkennen und anwenden
- ☞ 4. Energiespender: Arbeitsumfeld gestalten – das persönliche Wohlfühl-Biotop designen
- ☞ Übung: „Kräftefeld-Analyse“
- ☞ Fallbeispiele aus der Praxis: Herausforderungen und ihre Lösung
- ☞ Ihr Notfallkit für große Turbulenzen

16.45 Zusammenfassung und Gelegenheit für Ihre noch offenen Fragen

ca. 17.00 Ende des Seminars

Warum werden einige Menschen mit Druck, Konflikten, Misserfolgen und Niederlagen besser fertig als andere? Warum gehen sie sogar oft noch **gestärkt aus einer Krise hervor**?

Die Antwort ist einfach: weil sie in der Lage sind, in kritischen Situationen die notwendige Dosis an **Widerstandsfähigkeit** zu mobilisieren. Auch Sie kennen sicher Menschen, die widrige Umstände besser als andere verkraften. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie mit **innerer Kraft** und unverwüstlichem **Stehvermögen** sich der Sache dienlich teilweise **biegen aber niemals brechen**.

Die beste Versinnbildlichung für diese innere Widerstandskraft ist die Bambuspflanze: Der Bambus überlebt, stellt sich wieder auf und wächst weiter, weil er seine **Kräfte immer wieder gezielt mobilisiert**. Selbst nachdem er eine lange Zeit unter einer großen Schneelast auf dem Boden lag. Biegen statt Brechen ist sein Motto – so hält er den stärksten Stürmen stand. Nutzen Sie wie der Bambus Ihre innere Kraft und Ihren „**Steh-auf-Muskel**“. Dabei unterstützt Sie die Bambusstrategie!

Was Sie hier lernen

Erfahren Sie praxisnah, wie Sie

- sich gut verwurzeln, um **Belastungen** noch erfolgreicher **standzuhalten**
- stark und dabei **flexibel und beweglich** bleiben
- sich auch nach einem heftigen Sturm wieder **selbst aufrichten** und daraus an **Stärke gewinnen**
- immer genügend **Energie aufbringen** und **leistungsfähig bleiben**
- selbst **stark wie Bambus** werden: für mehr **Leistungslust** und **Lebenskraft**

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir eine E-Mail. Gerne berate ich Sie persönlich und beantworte Ihre Fragen zur Bambusstrategie. Lassen Sie uns das passende Format für Ihr Unternehmen gemeinsam entwickeln.

☎ **M +49 170 29 83 678**



Katharina Maehrlein

ist als Vortragsrednerin, Trainerin und Coach in Deutschland, Österreich und der Schweiz aktiv. Die in Taunusstein lebende Expertin für Führung, mehr Wirkkraft in Sandwich-Positionen, Resilienz und innere Kraft hat in den letzten 17 Jahren über 20.000 Führungskräfte trainiert und gecoacht.

Persönliche Lebensumstände haben Resilienz und funktionierende Stehaufmännchen-Strategien für Katharina Maehrlein zur eigenen Überlebensstrategie werden lassen. Sie absolvierte nach

ihrer Ausbildung zur Ergotherapeutin, ein Studium in Psychologie, Soziologie und Publizistik und den Master of Science in systemisch-analytischem Coaching.

Mit hoher Authentizität, Tiefgründigkeit und viel Humor gelingt es Katharina Maehrlein immer wieder den Fokus von besonders unter Druck stehenden Führungskräften auf deren Handlungsspielräume zu lenken und sie in ihren Seminaren zu frischem Elan zu beflügeln.

Antwort

Per Mail an:
mail@katharina-maehrlein.de

Per Fax an:
+49 6128 93 74-468

Per Post an:
Katharina Maehrlein
Pestalozzistraße 2
65232 Taunusstein

Name/n:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

- Ich habe noch Fragen, bitte rufen Sie mich an
- Ich interessiere mich für einen Vortrag zur Bambusstrategie
- Ich interessiere mich für einen Workshop / ein Seminar zur Bambusstrategie
- Ich interessiere mich für ein Einzelcoaching
- Ich interessiere mich für die Ausbildung und Lizenzierung zum Bambusstrategie-Coach
- Ich möchte ein Buch mit persönlicher Widmung zum Preis von € 19,90 zzgl. Versand bestellen
- Ich möchte Katharina Maehrlein persönlich kennenlernen, bitte kontaktieren Sie mich, um einen Termin zu vereinbaren.

Kontakt:

Katharina Maehrlein | Pestalozzistraße 2 | 65232 Taunusstein
Tel.: +49 6128 93 74-467 | Fax: +49 6128 93 74-468 | Mobil: +49 170 29 83 678
mail@katharina-maehrlein.de | www.katharina-maehrlein.de