



**Bringen Sie Beruf  
und Privatleben  
in Einklang**

**Einfach. Sicher. Stressfrei.**



## Zukunftsfit als Meister Ihres Lebens



Sie leiden unter alten und neuen Stressoren durch Corona und suchen nach Wegen, Ihr Leben beruflich und privat erfolgreich und zufrieden zu gestalten?

Um fit für Ihre Zukunft zu sein, brauchen Sie neben der Resilienz noch viele weitere Fähigkeiten, um Ihre Lebensqualität zu optimieren und glücklich zu sein.

Ist Stress für Sie eine positive Herausforderung oder sind Sie schon in der verhängnisvollen Burnout-Spirale?

## Freuen Sie sich auf:

- Spezielle psychologische Fragen um die Ursache Ihrer Probleme zu finden und beheben zu können
- Spannende Fallbeispiele als Lernmodelle, um den Hintergrund besser verstehen und anwenden zu können
- Tagestechniken, die Sie ohne mehr Zeitaufwand im Alltag integrieren können, um mehr Energie zu haben
- Modelle der Selbstreflexion steigern Ihr Verständnis und erhöhen Ihre Produktivität auf der Arbeit
- Das Wissen Ihrer Psychologie für mehr Klarheit und Stärkung Ihrer Fähigkeiten für die Zukunft
- Neue Strategien und Ansätze, damit Sie in Zukunft jede Krise mit Bravour meistern



**Sie werden zu Ihrem Lebenscoach und finden Wege aus schwierigen Situationen**

Stress, Blockaden und Hindernisse kennen wir alle. Gehören Sie zu den Personen, die keine Angst haben und diese Anliegen mit Leichtigkeit bewältigen. Mit diesen Techniken wird es ein Kinderspiel für Sie sein.



**Sie erkennen, welche Strategien und Techniken Sie brauchen für Ihre Weiterentwicklung**

Stress, Blockaden und Hindernisse kennen wir alle. Gehören Sie zu den Personen, die keine Angst haben und diese Anliegen mit Leichtigkeit bewältigen. Mit diesen Techniken wird es ein Kinderspiel für Sie sein.



**Sie gehen mit Optimismus in Ihre Zukunft und vertrauen Ihren Fähigkeiten auf dem Weg zu Ihrer „Meisterschaft“ im Leben**

Ihre Selbsterkenntnisse tragen Sie mit neuer Leichtigkeit durch Krisen und tägliche Herausforderungen. Lernen Sie Modelle und Techniken kennen, die Sie leicht umsetzen können und mit deren Hilfe Sie zum Meister Ihres Lebens werden.

## **Brigitte Bösenkopf über ihr Buch**



Dr. Brigitte Bösenkopf ist Psychologin, Journalistin, Mitgründerin eines Stresscenters in Wien und Trainerin in der Wirtschaft. Ihr gesamtes Berufsleben lang beschäftigt sie die Frage, wie es Menschen gelingen kann, auch unter Stress und schwierigen Lebensbedingungen gesund und optimistisch zu bleiben.

Als langjährige Wirtschaftstrainerin und Vortragende in Österreich und Deutschland kennt Brigitte Bösenkopf die Sorgen der Arbeitnehmer und Arbeitgeber sehr gut. Die Autorin hat sich intensiv mit den Arbeitsprozessen beschäftigt, die Menschen brauchen, um motiviert und energiegeladener arbeiten zu können.

Durch ihre Arbeit im Stresscenter mit Burnout-Patienten konnte sie in den letzten 20 Jahren viele wertvolle Erkenntnisse sammeln, wie es Menschen wieder gelingen kann, den Weg zurück in ein erfülltes Leben zu finden.

Ihr Resümee: „Es ist immer möglich, sein Leben neu zu meistern. Man muss nur wissen, wie! Ich werde Ihnen mit diesem Buch helfen!“