

Beginn die  
Woche nie  
mit enem  
MONTAG!

Mentale Gesundheit und mehr Effizienz mit  
der von uns entwickelten ZAEEW-Methode

*bei*zeiten  
Zeit. Punkt. Erfolg.

Beratung · Workshops · Specials

# Mentale Gesundheit und mehr Effizienz mit der von uns entwickelten ZAE EW – Methode

## *Was wollen wir Ihnen mitgeben?*

Ein **Bewusstsein um den Guten Rhythmus und den Rechten Zeitpunkt**, und wie sich das gewinnbringend für Euer Business nutzen lässt. Denn alles hat seine Zeit...und wer darum weiß ist im Vorteil.

## *Was bekommen Sie von uns?*

Unsere ZAE EW-Methode - einen Gamechanger.

Wir führen Euch ein in den aus Urzeiten überlieferten **Rhythmus unserer Seele**, die Grundlage unserer heutigen Zeitarchitektur und auch unserer Sieben-Tage-Woche.

## *Was haben Sie davon?*

Mehr Freude am Arbeiten, mehr Effektivität.

**Wer sich im natürlichen Rhythmus seiner Seele bewegt, arbeitet effektiver, bleibt entspannter, und gesünder.**

## *Unsere Profession?*

**Simone Spielker**  
Betriebliche Gesundheitsmanagerin,  
Coach für mentale Gesundheit

**Dirk Reimer**  
Berater, Autor, Musiker und  
Coach für Menschen in  
Krisensituationen

Stabil  
bleiben in  
turbulenten  
Zeiten

Burnout-  
Prävention

In Krisen  
gelassen  
Neues  
beginnen

Zeitlich  
optimiertes  
Changema-  
nagement

Effektiver  
arbeiten im  
natürlichen  
Rhythmus

Zeitliche  
Optimierung  
des Alltags

Open Space  
Technologie

Anders  
arbeiten ab  
50

Intelligente  
Arbeitszeit-  
verkürzung

# Leichter leben und arbeiten im Einklang mit natürlichen Rhythmen

Alles hat seine Zeit! Diese aus Urzeiten überlieferte Weisheit gilt auch heute noch. Richtige Tätigkeiten zum falschen Zeitpunkt führen oft nicht zum Erfolg. Das Timing ist von entscheidender Bedeutung. Gerade in heutigen Zeiten der Arbeitsverdichtung und herausfordernder Umbruchphasen ist es wichtig, seine Zeit effizient zu nutzen. Dabei hilft das *Organische Zeitmanagement*, das bei der Zeiteinteilung die typischen Stimmungs- und Motivationsschwankungen von uns Menschen berücksichtigt.

## **Eine Rückbesinnung auf unsern Seelenrhythmus**

Denn unsere Stimmungsschwankungen haben einen tieferen Sinn: Wir wollen Sicherheit und scannen intuitiv permanent alle relevanten Felder nach möglichen Gefahrenquellen ab. Ist die Vergangenheit abgeschlossen oder ist etwas Wichtiges noch unerledigt? Sind meine Zukunftspläne realistisch und passen sie ins momentane Umfeld? Geht es meinen Lieben gut? Bin ich innerlich mit mir verbunden? Unsere Seele fordert uns in einem festen Rhythmus dazu auf, uns jeweils mit einem dieser Felder zu beschäftigen. Tue ich es nicht, werde ich gestresst. Im Grunde ist es ganz einfach: Wenn sich meine Handlungen im Einklang mit diesem natürlichen Seelenrhythmus befinden, sind alle meine Bedürfnisse berücksichtigt und ich bin effektiver und bleibe gesünder... tue ich es nicht, brenne ich auf Dauer aus.

## **Die Grundlage unserer Zeitarchitektur**

Dieser Seelenrhythmus, die vielleicht wichtigste Grundlage unserer Zeitarchitektur, ist gut erforscht und wurde uns auch über die Jahrtausende hinweg von unseren Ahnen überliefert... genauso wie der Satz: Alles hat seine Zeit!

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, dieses Wissen wieder in Erinnerung zu bringen und Ihnen aufzuzeigen, wie es sich gewinnbringend auf Ihre Unternehmungen anwenden lässt. Probieren Sie es aus!

# Ihr Berater-Team

Dirk Reimer

Berater und Autor

- Diplom-Kaufmann, Schwerpunkt Organisations- und Personalentwicklung
- Open Space Facilitator
- Begleitung von Familien- und Organisationsaufstellungen
- Pianist

*Berufsbereich*

- Organisationsberater
- Organisation und Durchführung von Open- Space-Konferenzen
- Langjährige Beratung von Menschen in Umbruchsituationen

Simone Spielker

Unternehmensberaterin Gesundheit

- Betriebliche Gesundheitsmanagerin
- Coach Mentale Gesundheit, Schwerpunkt Sozialmedizin

*Berufsbereich:*

- Seminare, Workshops, Coaching für diverse kommunale-, NRW-, Bundes-, EU- und internationale Unternehmen und Behörden



# Warum haben wir uns zusammengetan?

Wir lernten uns zufällig in Berlin in einem Bus im nächtlichen Spandau kennen und stellten fest, dass wir beruflich in ganz ähnlichen Dingen unterwegs waren. Wir beide beschäftigen uns das ganze Berufsleben mit der Fragestellung, wie wir Menschen in Krisensituationen einen klaren Kopf behalten und gelassen und elegant den Herausforderungen des Lebens begegnen können... also wie wir unsere Beweglich- und Handlungsfähigkeit behalten, anstatt klassisch in Krisen zu versuchen, gegen anzukämpfen, in Schockstarre zu verfallen oder die Flucht zu ergreifen.

Sehr schnell wurde uns beiden klar, dass unser Treffen ein Glücksfall war, weil wir uns geradezu ideal ergänzen und bereichern. Simone kommt aus der medizinischen Forschung und hat hunderte von Seminaren und Coachings zum Thema Stress auf Grundlage medizinischer wissenschaftlicher Erkenntnisse in Unternehmen durchgeführt. Dirk hingegen ist musisch interessiert, spielt leidenschaftlich Klavier und geht eher intuitiv an eine Aufgabe heran. Er hat viele Menschen in persönlichen und beruflichen Krisen beraten, dabei aber sein Wissen primär nicht aus wissenschaftlichen Quellen bezogen, sondern aus Überlieferungen der alten Sumerer, auf die unsere heutige Zeitarchitektur im Wesentlichen aufbaut sowie jahrzehntelanger Selbsterforschung und den Erkenntnissen aus der Arbeit mit seinen Klienten.

Mit unserer Zusammenarbeit kombinieren wir unser Wissen und unsere Erfahrungen und denken, dass gerade in heutiger Zeit mit dazu beitragen können, dass die anstehenden gesellschaftlichen und technologischen Umbrüche nicht nur als eine Stresserfahrung, sondern auch als willkommene Chance zur Weiterentwicklung erfahren werden können.

Wir beide haben die Schönheit der Welt auf vielen Reisen erlebt und wissen um die positiven Auswirkungen schöner und inspirierender Umgebungen auf unsere mentale Gesundheit. Vor allem in diesen angespannten Zeiten ist die Umgebung ein wesentlicher Faktor für Ausgeglichenheit... und gute Lösungen. Deshalb wollen wir wenn möglich die Schönheit der Welt in unsere Workshops einbauen. Soll sie uns doch etwas entschädigen für die vielen kleinen und großen Herausforderungen, vor die die Welt uns immer wieder stellt. Das Wesen von Leben ist Veränderung; lassen wir uns also nicht die Laune verderben, wenn die Welt mal wieder aus den Fugen gerät.

Raus aus dem Takt - rein in den Rhythmus!

## Beratung

Kurzberatung / Strategische Beratung / Burnout-Prävention / Life-Coaching 9

## Workshops

**Beginn die Woche nie mit einem MONTAG!** 11

Effizienter arbeiten im Rhythmus unserer Seele

**Mental Health I** 12

Stabil bleiben in turbulenten Zeiten durch Reduktion der Stressbelastung

**Intelligente Arbeitszeitverkürzung** 13

Effizienzsteigernde Zeiteinteilung bei reduzierter Arbeitszeit

**Changemanagement im Rhythmus unserer Seele** 14

Wie kann ich die Menschen bei Änderungen besser mitnehmen und eine Überforderung vermeiden?

**Die Jahresplanung** 15

... abgestimmt auf unseren Seelenrhythmus

**Donnerstag ist Open-Space-Tag!** 16

Was fehlt noch zum Erfolg?

## Specials in Prag: Workshops InTheCity

**Von der Kunst, in Krisen gelassen Neues zu beginnen** 19

Veränderungen haben ihren inneren Fahrplan – wir lernen ihn kennen

**Mental Health II:** 20

Wie ich in turbulenten Zeiten meine innere Anbindung behalte

**Trennung von Illusionen: Rückblick in der Vorweihnachtszeit** 21

**Anders arbeiten ab 50**

Warum wir nach 7 mal 7 Jahren einen anderen Blick aufs Leben haben und das ganz normal ist 22

# Energie ist ein Geschäft.

Wann ist der optimale Zeitpunkt für Besprechungen, Projektstarts, Auszeiten, Teambildungsmaßnahmen, Verkaufsgespräche, Pausen? Und vor allem: Gibt es den überhaupt?

Ja, den gibt es, denn wir Menschen unterliegen natürlichen Stimmungsschwankungen. Abhängig von der Art der Aufgabe ändert sich unsere Motivation und Leistungsfähigkeit. Fällt mir das eine schwer, geht mir anderes zur gleichen Zeit leicht von der Hand.

Denn die Energie ist nie weg, nur der Zugang zu ihr. Alles ist eine Frage der Fokussierung: Die Änderung von Zielen, das Wechseln des Umfeldes, das Ablassen von Erwartungen und Ansprüchen kann in Minuten-schnelle die Stimmung und Leistungsbereitschaft vollständig verändern. Mithilfe der „Rhythmischen Fokussierung“ kann so die Leistungsbereitschaft stetig hochgehalten werden.

## **Effizienter arbeiten im Rhythmus der Seele**

Unsere Zeiteinteilung ist nicht vom Himmel gefallen... auch wenn wir natürlich auf Sonne und Mond geschaut haben, um uns in unserer Jahres- und Tagesplanung nach ihnen zu richten. Es gibt aber wohl kein älteres überliefertes Gesetz als das unserer Sieben-Tage-Woche mit ihren in den Wochentagsbezeichnungen verklausilierten Handlungsempfehlungen. Der sogenannte Rhythmus der Seele, ein Siebenerhythmus, wurde erstmalig von den Sumerern vor über 4000 Jahren entdeckt und aufgeschrieben.

## **Ein Rhythmus - viele Anwendungsmöglichkeiten**

Dieses Wissen können wir beruflich nutzen. Der Rhythmus zieht sich durch alle Zeitebenen und immer liefert uns der Blick auf die momentane Position im Seelenrhythmus wichtige Impulse. Wir bieten auf dieser Grundlage im Rahmen unserer ZAEEW-Methode (Zeitarchitektur für effizientes Arbeiten, Entspannung und Wohlbefinden) Beratung, Vorträge und Workshops zur Optimierung Ihrer Wochen-, Jahres- und Lebensplanung an.

Durch die Rückbesinnung auf den natürlichen Rhythmus können wir effektiver arbeiten, Projekte besser terminieren, einem Burnout vorbeugen und vieles mehr.

# Beratung

## Die Beratung hilft u.a. bei

- der inhaltlichen und zeitlichen Einordnung momentaner seelischen Stimmungen
- der Bestimmung von Zeitpunkten für kommende Karriereschritte
- der Erkennung von zentralen Lebens- und Berufsinhalten
- der frühzeitigen Gegensteuerung gegen Burnouts
- der inhaltlichen und zeitlichen Einordnung von Krisenzeiten
- dem Abbau von Stressoren

## Kurzberatung

*einmalig 30 Min*

Fragen Sie uns, wann der optimale Zeitpunkt für ein bestimmtes Vorhaben ist!

## Zeitliche Optimierung Ihrer Arbeitsabläufe

*Analyse und Optimierung ihres beruflichen Alltags unter stimmungsrhythmischen Aspekten , 1-2 Tage*

Jedes Vorhaben hat seinen optimalen Zeitpunkt, an dem es uns am einfachsten von der Hand geht und auch im Außen auf weniger Widerstand stößt. Es passt in die Zeit könnte man sagen.

Wir gehen im Beratungsgespräch und vor Ort ihren Terminkalender und/oder die zeitliche Struktur der Arbeit ihres Teams gemeinsam durch und optimieren die Abläufe.

## Strategische Beratung

*Beratung zur Prioritätensetzung und Terminierung von geplanten Vorhaben, 1/2 bis 1 Tag*

In unserem Beratungsgespräch erstellen wir eine unter stimmungsrhythmischen Aspekten optimale Reihenfolge Ihrer geplanten Vorhaben und bestimmen die Zeitpunkte, an denen sie begonnen und beendet sein sollten. Sie gehen mit einer Terminliste Ihrer Vorhaben nach Hause.

## **Burnout-Prävention**

*Identifikation unpassender Tätigkeiten vor dem Hintergrund Ihrer jetzigen Seelenstimmung, einmalig 90 Min*  
Schwierigkeiten morgens aus dem Bett zu kommen? Will Ihnen in letzter Zeit nichts richtig gelingen? Oder fühlen Sie sich einfach überfordert? Meine Beratung hilft Ihnen dabei, dass Sie sich wieder auf dem "richtigen Gleis" fühlen. Also Ihren Tätigkeiten die Zeiten zuordnen, in denen sie mit Ihrer seelischen Stimmung harmonieren. Oft genügt schon ein bisschen Umdenken und Umorganisieren, und wir fühlen uns wieder frisch und motiviert.

## **Jahrescoaching**

*7 x 1,5 Std, verteilt über ein Jahr*

Ich berate und begleite Sie in Zeitfragen bei der Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele. Das Jahr lässt sich in sieben Seelenphasen unterteilen, die jeweils ganz bestimmte Anforderungen für uns bereit halten. Die Einzelcoachings dienen jeweils zum Beginn einer Phase der kritischen Rückschau über die vergangene und der Hilfe bei Prioritätensetzung und Tipps für die jeweils kommende.

## **Life- Coaching**

Das Wissen um den Rhythmus unserer Seele eignet sich auch für die persönliche Lebens- und Berufsplanung.

Wir wissen: So sehr sich unsere Leben inhaltlich voneinander auch unterscheiden, unsere Seelen schwingen alle im gleichen Rhythmus. Es gibt für alles, für jede Saite unserer Seele, ein typisches Alter im Leben eines Menschen. Allen fällt es im selben Alter leicht, nach Innen zu schauen, in anderen Jahren drängt es die Gleichen z.B. zur Umsetzung und zum Aufbruch. Mit diesem Wissen können wir zurückliegende eventuelle Versäumnisse, die nach dem „Rhythmus unserer Seele“ eigentlich dran gewesen wären, im Nachhinein identifizieren und damit unsere derzeitige seelische Stimmungslage und Lebenssituation besser bewerten und einordnen.

Das eröffnet uns viele Möglichkeiten: Durch die zeitliche Einordnung von vergangenen Situationen in das Rhythmusgeflecht aus Woche, Jahresabschnitt, Jahr und Jahrsiebt hilft meine Beratung dabei, die derzeitige Berufs- und Lebenssituation und biographische Schlüsselsituationen im Beratungsgespräch besser zu verstehen und einzuordnen.

# Die Workshops

## **Beginn die Woche nie mit einem MONTAG!**

### *Effizienter Arbeiten im Rhythmus unserer Seele*

Der Seelenrhythmus auf den wir uns im Workshop besinnen und dem alle Menschen gleich unterliegen, wurde vor über viertausend Jahren von den Babyloniern erkannt und uns mit der Sieben-Tage-Woche überliefert. Die Wochentagsbezeichnungen sind nicht zufällig gewählt. Wer den tieferen Sinn des Wochenbaus kennt und sich nach ihm richtet, wird erstaunt sein, um wieviel leichter sich plötzlich das berufliche Leben gestaltet.

**Ziel:** Erstellen eines individuellen Wochenplans

**Inhalt:**

- Gemeinsames Erarbeiten typischer Stimmungen im Wochenverlauf und deren zeitlicher Verlauf
- Die optimalen Zeitpunkte für typische Tätigkeiten im Arbeitsalltag
- Der „ideale“ Wochenplan
- Exemplarische Planung der nächsten Woche in Gruppen- und Einzelarbeit
- Hilfsmittel für die Wochenplanung im Sinne des Organischen Zeitmanagements

**Methoden:** Vortrag, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Zeit:** 1,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

# Mental Health I

## *Stabil bleiben in turbulenten Zeiten durch Reduktion der Stressbelastung*

Die mentale Gesundheit wird in diesen turbulenten Zeiten zu einem immer wertvoller werdenden Gut... umso wichtiger für jeden, die Stressbelastung zu senken.

Im Workshop werden wir uns mit stressmedizinischen Erkenntnissen auseinandersetzen und aufzeigen, wie sich durch körperliche und mentale Maßnahmen die Stressbelastung reduzieren... und sogar durch eine auf den natürlichen Seelenrhythmus abgestimmte Zeiteinteilung vermeiden lässt.

**Ziel:** Stressreduktion im beruflichen Alltag

**Inhalt:**

- Gemeinsames Erarbeiten typischer Stimmungen im Wochenverlauf
- Darstellung der wichtigsten Stressoren im Arbeitsalltag und wie sie sich aus medizinischer Sicht reduzieren lassen
- Der „ideale“ Wochenplan für stressreduziertes Arbeiten
- Eine konkrete Planung der nächsten Woche in Einzel- und Gruppenarbeit
- Hilfsmittel für eine stressreduzierte Woche
- Burnout-Prophylaxe

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer und Simone Spielker

**Dauer:** 1,5 Tage

## Intelligente Arbeitszeitverkürzung

*Wie kann mit einer verkürzten Arbeitszeit die Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar optimiert werden?*

Wochenarbeitszeitverkürzung und Vier-Tage-Woche ist in aller Munde: Neueste Studien aus Island belegen, dass eine kürzere Arbeitszeit nicht weniger Leistung bedeuten muss... im Gegenteil.

Welche Zeiten lassen sich aber nun aus der Woche herausnehmen, ohne dass das weniger Arbeiten unsere Leistung zu stark beeinträchtigt oder sogar umgekehrt steigert? Das Wissen um unseren Seelenrhythmus gibt Antworten darauf.

Eine Antwort schon mal vorneweg: Klassisch wird oft der Freitag frei genommen... unter dem Gesichtspunkt Effizienz die wohl schlechteste Wahl.

**Ziel:** Die individuelle optimale Verteilung der Arbeitsstunden bei einer verkürzten Wochenarbeitszeit

**Inhalt:**

- Grundlagen der Zeitarchitektur: Einführung in den Rhythmus der Seele
- Die typische Woche
- Identifikation von zentralen Arbeitszeiten
- Das Wesen und die Bedeutung von Pausen
- Erstellung eines individuellen Wochenplans

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 1,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

# Changemanagement im Rhythmus unserer Seele

*Wie kann ich die Menschen besser mitnehmen und eine Überforderung vermeiden?*

Die Zeiten sind herausfordernd: Viele Unternehmen stehen unter großem Veränderungsdruck. Dabei kann man die Mitarbeiter und sich selbst leicht überfordern.

Alles hat seine Zeit... auch Veränderungen. Durch eine bewusste Zeitplanung lassen sich änderungsbedingte Spannungen im Arbeitsablauf reduzieren. Änderungen müssen nicht unbedingt Stress bedeuten. Zur richtigen Zeit, im richtigen Maß, im richtigen Rhythmus machen sie sogar Spaß!

**Ziel:** Widerstände bei Veränderungsprozessen minimieren und Überforderungen vermeiden

**Inhalt:**

- Gemeinsames Erarbeiten typischer Stimmungen im Wochenverlauf und deren zeitlicher Verlauf
- Die optimalen Zeitpunkte für Schulungen und Änderungsmaßnahmen im Arbeitsalltag
- Der „ideale“ Changemanagement-Wochenplan
- Exemplarische Planung der nächsten Woche in Einzel- und Gruppenarbeit
- Hilfsmittel für die Wochenplanung im Sinne des Changemanagement

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 1,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

## Organische Jahresplanung

### *Das Jahr effizienter im Einklang mit dem Seelenrhythmus planen*

Der Rhythmus der Seele zieht sich durch alle Ebenen, auch durchs Jahr. Analog zum Aufbau der Woche mit ihren sieben Tagen kann auch das Jahr in sieben Abschnitte unterteilt werden. Wie im Wochenlauf gibt es im Jahreslauf Zeiten, in denen gut geplant, gehandelt oder geerntet werden kann.

Nur soviel vorneweg. Der Jahresabschluss im Dezember ist wenig sinnvoll. Und im Sommer startet man keine neuen Projekte. Neugierig geworden?

Wir treffen uns für die Jahresplanung im September.

**Ziel:** Eine auf den Seelenrhythmus abgestimmte Jahresplanung

**Inhalt:**

- Grundlagen unserer Zeitarbeit: Einführung in den Rhythmus unserer Seele
- Die sieben Phasen des Jahres
- Das Ideale Jahr
- Erstellung einer individuellen Jahresplanung

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 1,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

# Donnerstag ist Open Space-Tag!

## *Was fehlt noch zum Erfolg?*

Jeder Tag der Woche hat seine ganz besondere Qualität. Der Donnerstag dient dem Abstand nehmen und dem Schauen, ob an alles gedacht wurde. Ein Tag der Inspiration und überraschenden Begegnungen. Die Konferenzmethode Open Space kultiviert die Grundstimmung des Donnerstag perfekt.

Sie lernen die Methode Open Space-Technology durch die Teilnahme an einem Open Space kennen.

Das Thema entscheiden Sie, wenn die Veranstaltung Inhouse stattfindet...oder nehmen Sie gerne an einem offenen Open Space von uns teil!

**Ziel:** Kennenlernen der Methode Open Space

**Inhalt:**

- Einführung in die Grundlagen der Open-Space-Methode
- Überraschende Lösungsansätze für Ihre Anliegen
- Überblick über die Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten

**Methoden:** Open Space Technology, Vortrag

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 1,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

# „Workshops InTheCity“

Das Special-Programm soll Spaß bringen und etwas in unserem Leben in Bewegung bringen. In dem zweieinhalbtägigen „Workshop InTheCity“ wechseln sich Impulsvorträge, begleitendes Selbststudium und genügend Raum für Austausch ab. Wir werden an verschiedenen Orten in der Stadt unsere neuen Erkenntnisse mit schönen Erlebnissen verbinden.

Auf entspannenden Spaziergängen wechseln wir immer wieder Standpunkte und Perspektiven und lassen uns in Prag inspirieren von den herrlichen Blicken über zeitlos wirkende Panoramen ...und einer Architektur und Kunst, die eine Ahnung in uns davon entstehen lässt, dass es hinter dem oft so Profanen unserer alltäglichen Lebensumwelt eigentlich um viel Größeres geht.

Und natürlich wollen wir Prag auch kulinarisch genießen... und die Pausen nutzen, uns über unsere Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen.



# Prag

Warum haben wir Prag als Veranstaltungsort gewählt?

So viel Kultur, Gastronomie, Festivals und Nachtleben... in Prag finden neben Paris in Europa die meisten Konferenzen statt. Und für unser Anliegen von „Workshops In The City“ bietet sich Prag ganz besonders an: Wohl nirgends anders befinden sich auf so überschaubarer Fläche eine solche Vielfalt an Architektur aus allen Bauepochen, Parks, naturbelassen bis zu berühmten Barockgärten oder unterschiedlichste Szenevierteln... und alles meist fußläufig oder bequem per Strassenbahn erreichbar. Und in der Mitte, breit und ein Gefühl von Weite vermittelnd, die Moldau, überspannt von der berühmten Karlsbrücke, ganzjähriger Magnet für Touristen aus der ganzen Welt. In Prag kann man im Gewühl und Museen verschwinden, in tiefen Kellern bei Jazz und Bier versacken, auf einem der Hügel Prags in die Ferne schweifen und abends Weltklasse-Konzerte im Rudolfinum oder anderen grandiosen Konzertsälen genießen. Kurzum: Für uns ist Prag genial geeignet. Finden sich doch für jede Stimmung, jede Aufgabe ein passender Ort.



„Workshops in the City“ in Prag

## ***Über die Kunst, in Umbruch- und Krisenzeiten gelassen Neues zu beginnen***

*Veränderungen haben ihren inneren Zeitplan*

Wohl dem, der es schafft, in aufgewühlten Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren... und sein Schiff sicher und gelassen durch den Sturm in neue Gefilde zu steuern. So wie ein Kapitän sich dabei an den Wellengang anpassen muss, machen wir Menschen es uns viel leichter, wenn auch wir uns einstellen auf natürliche Wellenbewegungen: Im Außen, denn jeder Umbruch hat seine Zeit und Phasen, und im Inneren, denn auch unsere Seele hat ihren Rhythmus, der uns bestimmte Vorhaben zur richtigen Zeit einfacher gelingen lässt als zu anderen Zeiten.

**Ziel:** Wer ein Vorhaben hat oder eine Idee, die er angehen möchte, nimmt einen zeitlichen Fahrplan mit nach Hause.

**Inhalt:**

- Was ist der Rhythmus der Seele und welche Seelenphasen gibt es?
- Gibt es typische Lebensalter für Krisen?
- Wie lange dauern persönliche Krisen normalerweise? Wann kann man sich für Veränderungen Zeit zu lassen und wann auf keinen Fall?
- Gibt es den „optimalen Zeitpunkt“, Neues zu beginnen?

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 2,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

# Mental Health II

## *Wie ich in turbulenten Zeiten meine Innere Anbindung behalte*

Die innere Anbindung zu behalten ist nicht so einfach, wenn die Anforderungen des Alltags einem über den Kopf wachsen. Beruf, Familie, die unsichere wirtschaftliche Situation... vieles muss berücksichtigt werden. Da verliert man seine ureigensten Anliegen und Bedürfnisse schon mal aus den Augen. Desorientierung, Angst, Erschöpfung bis hin zur Depression können die Folge sein. Wohl dem, der es schafft, auch in diesen turbulenten Zeiten bei sich und auf seinem Weg zu bleiben.

Wir gehen mit großer Klarheit, Pragmatismus und einem Erste-Hilfe-Plan nach Hause... um uns im Leben sicher, geborgen und stabil zu fühlen.

**Ziel:** In dem Workshop geben wir unserer Seele ein Gesicht und erarbeiten Lösungen, wie wir auch unter Stress dem Goldenen Faden unseres Lebens folgen können.

**Inhalt:**

- Was ist der „Rhythmus der Seele“ und welche Seelenphasen gibt es?
- Gibt es im Wochenlauf besonders geeignete Zeiten, Zugang zum Innersten zu bekommen?
- Welche Rituale machen als feste Punkte im Alltag Sinn?

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 2,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

„Workshops in the City“ in Prag

## **Trennung von Illusionen**

### *Rückblick in der Vorweihnachtszeit*

Die Zeit zwischen „Nikolaus“ und „Heilige Drei Könige“ ist für unser Seelenleben etwas Besonderes. Viele haben schon von den „Heiligen Zwölf Nächten“, den „Raunächten“ zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige gehört, von denen es heißt, dass sich in ihnen in den Träumen das kommende Jahr enthüllt. Aber auch die Zeit vor Weihnachten ab Nikolaus, die spiegelbildlich zu den Heiligen Zwölf Nächten vor der Sonnenwende liegt, ist eine besondere.

Nur dass wir in diesen sogenannten „Sperrnächten“ halt nicht in die Zukunft, sondern, weil spiegelbildlich, in die Vergangenheit schauen: Eine Zeit der Rechenschaft über das vergangene Jahr, alte Glaubenssätze und Illusionen. Diese Zeit richtig genutzt, lernen wir uns besser kennen und erkennen jedes Jahr etwas mehr, was uns und unser Unternehmen wirklich aus- und einzigartig macht. Und mit zunehmenden Erkennen wird es auch heller: Jede Woche eine Kerze mehr bis Weihnachten!

**Ziel:** Wir trennen uns von Illusionen und erarbeiten klare Ziele für den Jahreswechsel.

**Inhalt:**

- Einführung in den Rhythmus der Seele
- Die sieben Phasen im Jahreslauf
- Erkennen von Illusionen

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 2,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

# Anders arbeiten ab 50

*Oder warum sich das Leben nach 7 x 7 Jahren so anders anfühlt*

Wer spürt es nicht? Ab 50 wollen wir anders an die Dinge herangehen... und auch anders arbeiten. Wir wollen in dem Workshop einen Überblick über unser Seelenleben bekommen und schauen, warum sich nach 49 Jahren tatsächlich unser Blick auf das Leben wandelt. Wir werden aus diesen Erkenntnissen konkrete Tipps für unser zukünftiges Leben ableiten ... auch, um im Beruf dieser Stimmungsänderung gerecht zu werden.

**Ziel:** Wir bekommen ein Bewusstsein über die mentalen Änderungen ab 50 und erarbeiten persönliche Vorsätze für die zweite Lebenshälfte.

**Inhalt:**

- Grundlagen unserer Zeitarchitektur: Einführung in den Rhythmus der Seele
- Der Rhythmus der Seele im Lebenslauf
- Was ändert sich nach 7 mal 7 Jahren?
- Grundlegende Veränderungen ab 50 im Berufsleben

**Methoden:** Vorträge, Einzelarbeit, Gruppenarbeit

**Referent:** Dirk Reimer

**Dauer:** 2,5 Tage

**Ort:** Inhouse oder im Offenen Workshop

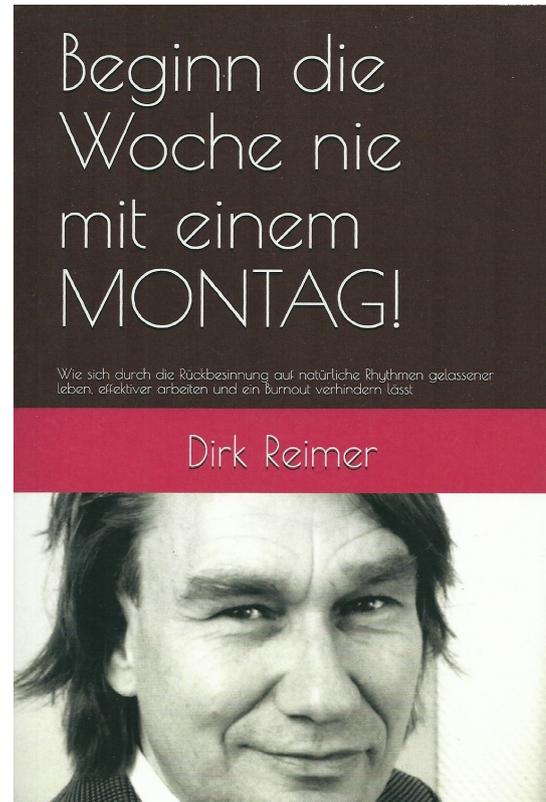
# Das Buch

Eine Einführung in den Rhythmus der Seele, exemplarisch beschrieben an unserem Wochenaufbau

## **Raus aus dem Takt - rein in den Rhythmus!**

Jahrhundertlang war der Montag in unserem Kulturkreis kein vollwertiger Arbeitstag. Man ließ die Woche ruhig angehen. Und eigentlich wissen wir warum: Auch heute sprechen wir noch von Montagsprodukten, wenn sich Fehler eingeschlichen haben, die wir, mit wieviel Aufwand auch immer, nicht mehr ganz beseitigen können. Dieses Buch soll durch die Erläuterung der Herkunft und des tieferen Sinns unseres Wochenaufbaus Mut machen, in unserer zunehmend durch die Industrie vorgegebenen Einteilung unserer Zeit wieder mehr auf die innere Stimme zu hören, um so wieder harmonischer, gesünder und glücklicher zu leben... und auch effektiver arbeiten zu können.

Es werden in diesem Buch typische Zeitpunkte und Eigenzeiten menschlicher Grundstimmungen im Wochenlauf aufgezeigt und es wird dadurch deutlich, dass es Sinn macht, dass die Tage bei uns nicht einfach durchnummeriert sind, sondern ihre ganz eigenen Namen haben. Der Mond findet sich nicht zufällig im Mond-Tag wieder ...



# Keine Veranstaltung ohne Musik

## Musik!

Gerade beim Thema Seele darf ihre Sprache, die Musik, in den Workshops nicht zu kurz kommen. Für manche erst einmal ungewohnt, stellen viele im Rückblick fest, wie sehr ihnen Musik dabei hilft, im Seminaralltag innezuhalten und der Seele und ihren Bedürfnissen zu lauschen... und wundern sich was durch die Musik (wieder) in Bewegung kommt. Musik stellt den Kontakt zu unseren Gefühlen her.

## Eine größere Welt

Musik hilft uns, bisher Unausgesprochenem und Diffusem ein Gesicht zu geben und hat so einen weitenden und nährenden Einfluss auf unser Denken und Tun. Durch die entspannende Atmosphäre kommen wir wieder mit uns tiefer in Kontakt, werden kreativer und authentischer. Neue belebende Gedanken und Perspektiven erhalten so Einzug in unser Leben.



Jede Veränderung trägt in sich ihren ganz eigenen Soundtrack. Musik erschafft diesen besonderen Raum, in dem die Gefühle und Ängste bei Veränderungen ihr Zuhause finden, sich aufgehoben und gesehen fühlen.

Jede Veranstaltung gewinnt durch einen musikalischen Rahmen, der uns trägt und inspiriert und uns so von der Enge ins Verständnis und vom Kopf ins Herz gelangen und die Welt neu wahrnehmen lässt. Deswegen wird es auf jeder unserer Veranstaltungen mindestens eine musikalische Einlage geben.

# Ein Wort zum Schluss

Letztens sah ich zwei Touristinnen in Prag, die, jeweils mit einer schweren Tasche behängt, sich angeregt unterhaltend ihren Weg durch die Stadt bahnten. Während jedoch die eine kaum etwas sagte, sondern vornübergebeugt und angestrengt auf das Schleppen ihrer Tasche konzentriert war, ging die andere, mit einer nicht minder großen Tasche behängt, aufrecht, ja fast tänzelnd, so als hätte man ihr gar kein Gewicht umgehängt. Ein bisschen war ihr Körper zur Seite geneigt, aber das hatte keinen Einfluss auf den Charme, den sie ausstrahlte und ihre gestikulierende Hand beim angeregten Erzählen. Während die Last bei ihr nicht die innerere Struktur, Stimmung und Haltung groß zu verändern schien, hatte sich die andere komplett von der äußeren Situation absorbieren lassen. Während die eine Frau den Eindruck vermittelte, dass das Schleppen nur ein vorübergehender Zustand war, hatte man bei der zweiten das Gefühl, dass es keine Zukunft mehr ohne schwere Tasche geben würde.

Seien Sie wie die Person, die in jeder Situation ihre Eigenart, ihren Charme, ihre Leichtigkeit behält, einfach weil sie so tief in sich verwurzelt ist und sich nicht von äußerern Umständen aus sich vertreiben lässt, auch wenn ihr mal eine Last aufgebürdet wird.

Nicht nur, dass die authentisch und autark wirkenden Menschen sympathischer rüberkommen und mit wichtigeren Aufgaben betraut werden... ihre Fähigkeit, in sich ruhend den Stürmen von Außen zu widerstehen, lässt sie auf lange Sicht auch mehr erreichen. Sie bleiben gesünder, sind erfolgreicher, sind beliebter. Wer bei sich bleiben kann, ist ruhig und stark, ist attraktiv. Das Wissen um unseren ureigenen Rhythmus hilft dabei.

Lust auf eine Reise mit uns bekommen?

**Kontakt:**

Dirk Reimer  
+49 179 770 6949  
[post@beizeiten.info](mailto:post@beizeiten.info)

Simone Spielker  
+49 1523 178 2883  
[spielker@konstitution.eu](mailto:spielker@konstitution.eu)



[www.beizeiten.info](http://www.beizeiten.info)



# Fördermöglichkeiten

Durch die Zertifizierungen von **Simone Spielker** können unter bestimmten Voraussetzungen Fördergelder beantragt werden:

- Akkreditierte Prozessbegleiterin – Change – unternehmensWert: MENSCH
- Zertifizierte Entspannungspädagogin (§ 20 a)
- Zertifizierte betriebliche Gesundheitsmangerin (§ 20 b)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung bei der Arbeit (§5)

Energie ist ein Geschäft.

Dirk Reimer

Berater | Coach | Autor

Hünefeldstrasse 56  
42285 Wuppertal  
Tel. +49 179 770 6949  
post@beizeiten.info

[www.beizeiten.info](http://www.beizeiten.info)

