

Fachhochschule
für öffentliche Verwaltung
NRW

Frauenvollversammlung

Shake your Life!

Der richtige Mix aus Karriere,
Liebe und Lebensart

Ralph Goldschmidt
Gelsenkirchen,
13. Juni 2018

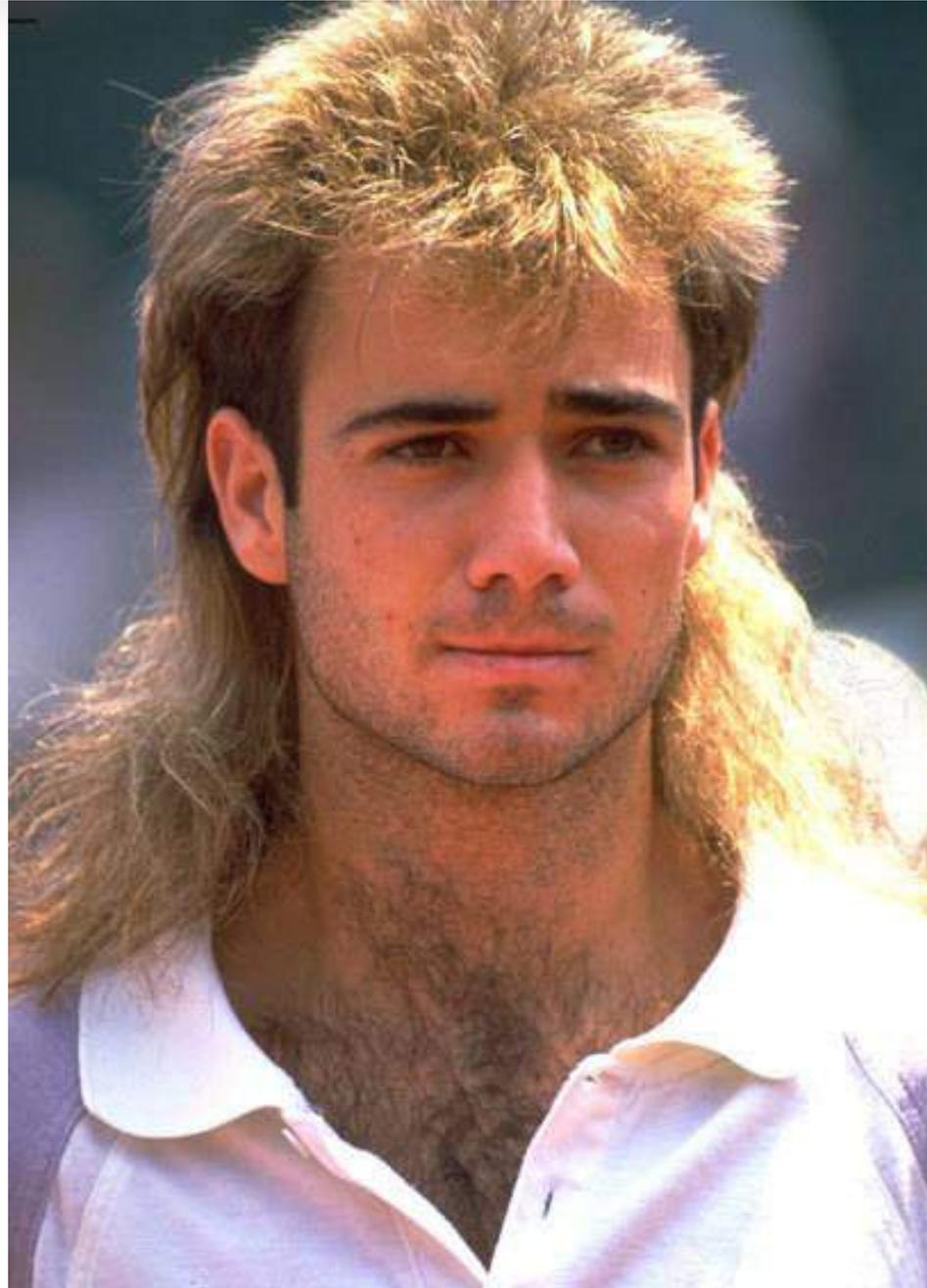


Wo befinden wir uns?





VUKA ≠ VOKUHILA



VUKA-Welt

Volatilität

Zunehmende Häufigkeit, Geschwindigkeit und Reichweite von Veränderungen

Ungewissheit

Abnehmende Möglichkeit, Ereignisse und Entwicklungen vorauszusagen

Komplexität

Zunehmende Anzahl relevanter Variablen, deren Wirkungsweise aufeinander nicht berechenbar ist

Ambiguität

Zunehmende Viel- oder Mehrdeutigkeit von Informationen





RAIFFEISENBANK



Bernkastel-Kues 36 km
Traben-Trarbach 13 km
Alf 12 km
Zell/Mosel 5 km





MOBILE BANKING



Pay Bills



Saving Account



Available Balance



Transfer Money



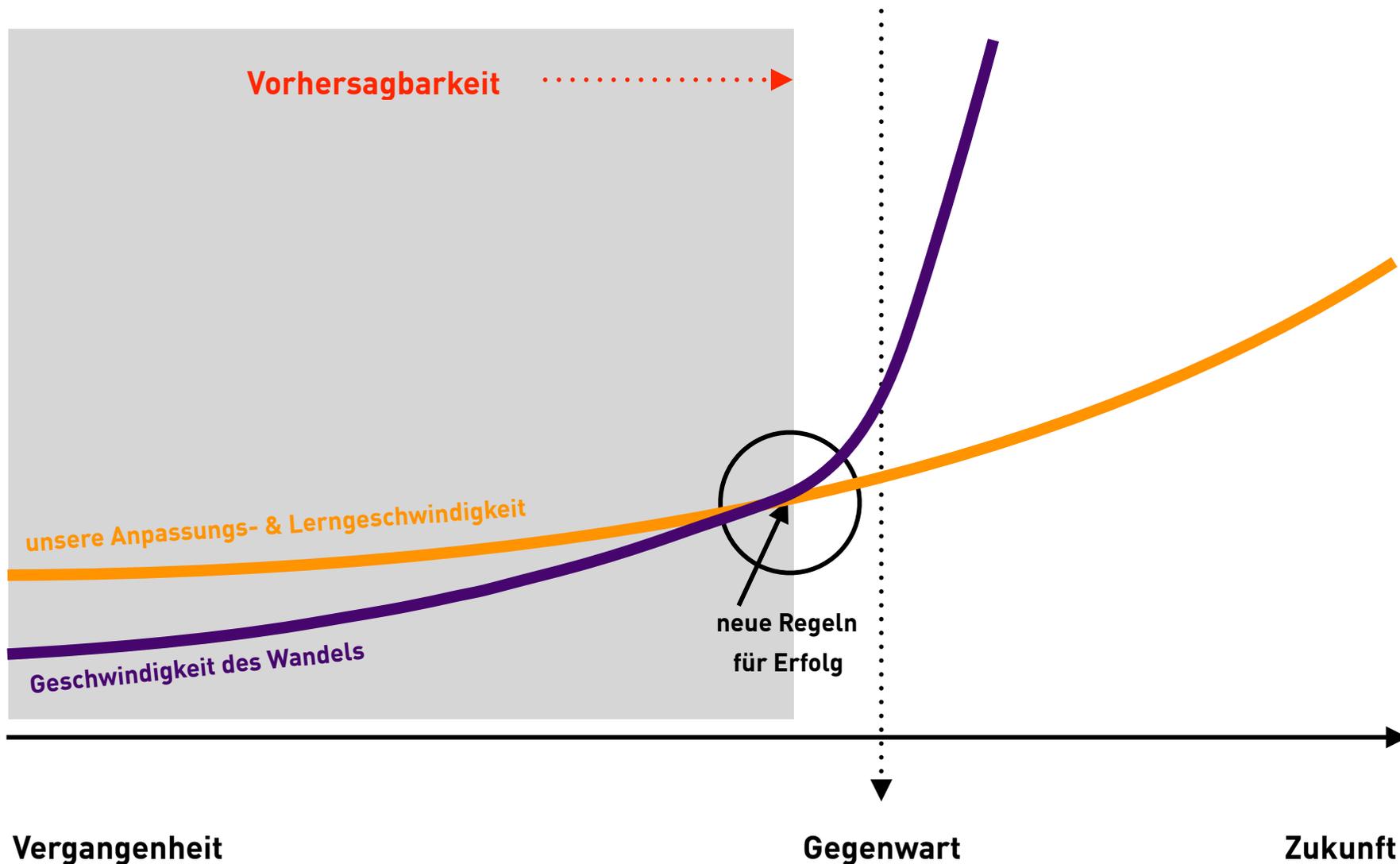
Credit Card Account



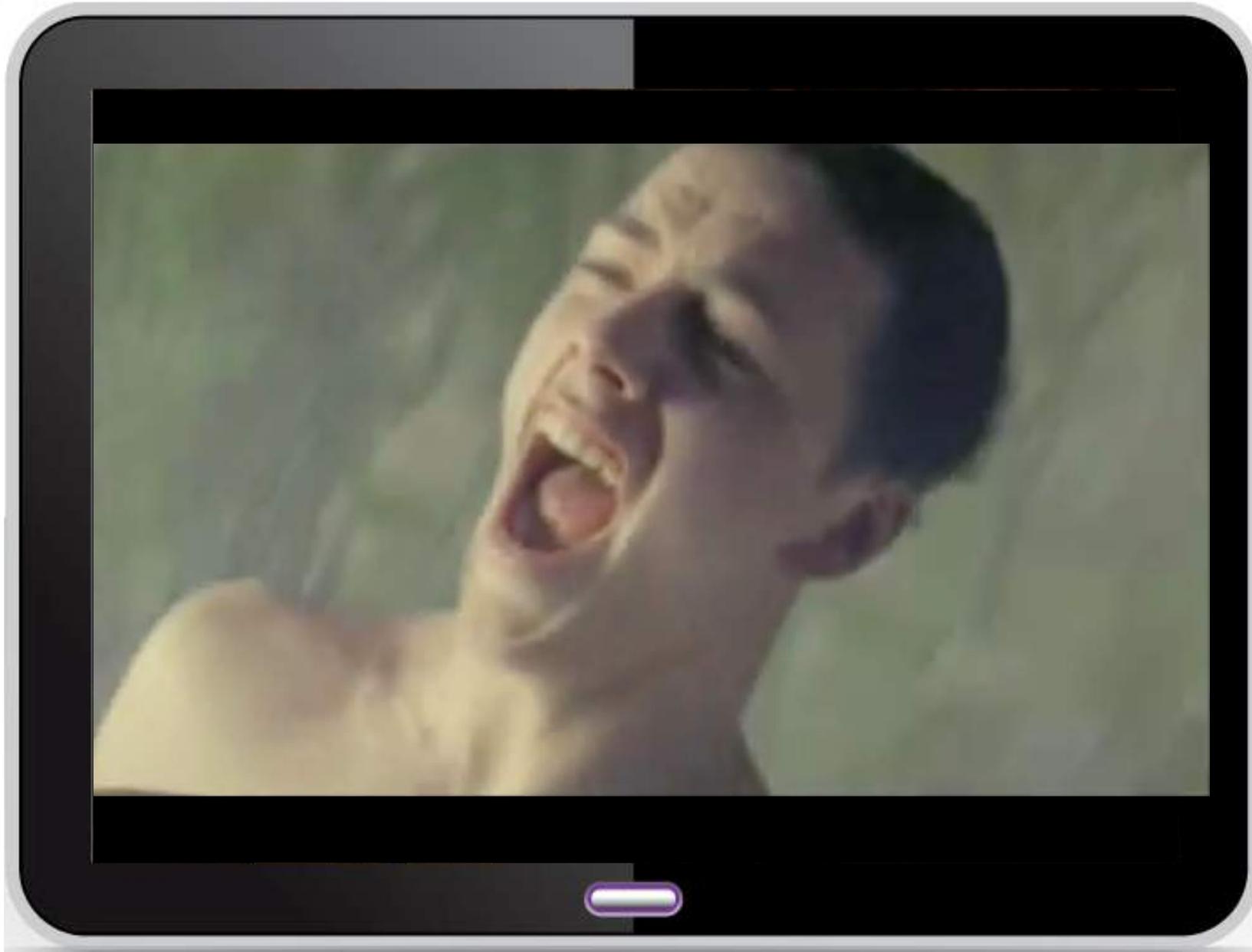
Security Options

Auf den Punkt gebracht

Geschwindigkeit des **Wandels** versus Geschwindigkeit der **Anpassung**



Mit Vollgas in den...



BURNOUT





AH-DER NEUE.

Mein Anliegen

Ich Sorge dafür, dass es Ihnen
gut geht.

Damit Sie dauerhaft(!) Ihr Bestes
geben können.

Last Picture



Erfolgreich durch die VUKA-Welt

Was können Sie tun?

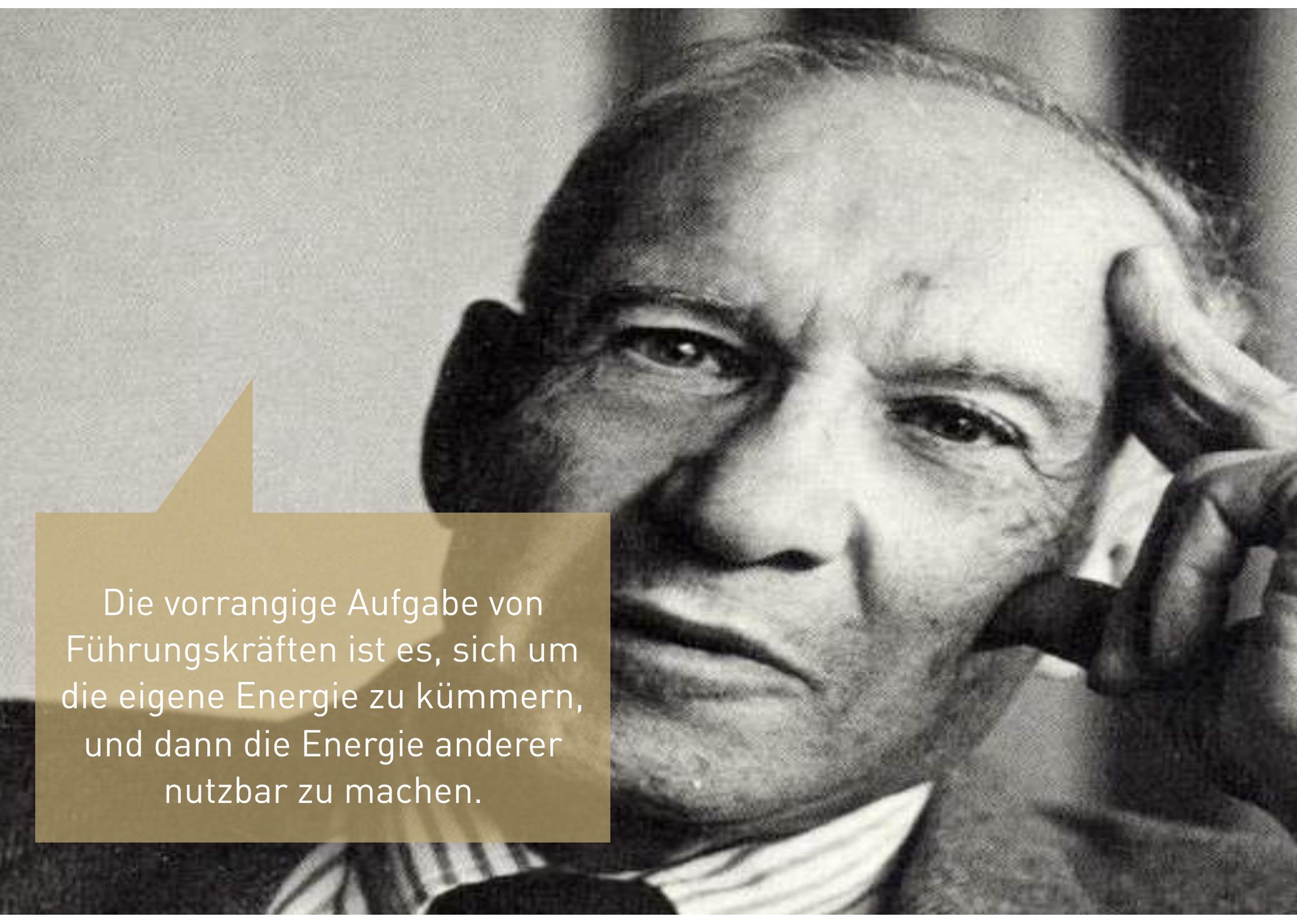
1. Persönlich/„privat“
2. Im Unternehmen

Was ich tue

Vorträge

Aufrütteln



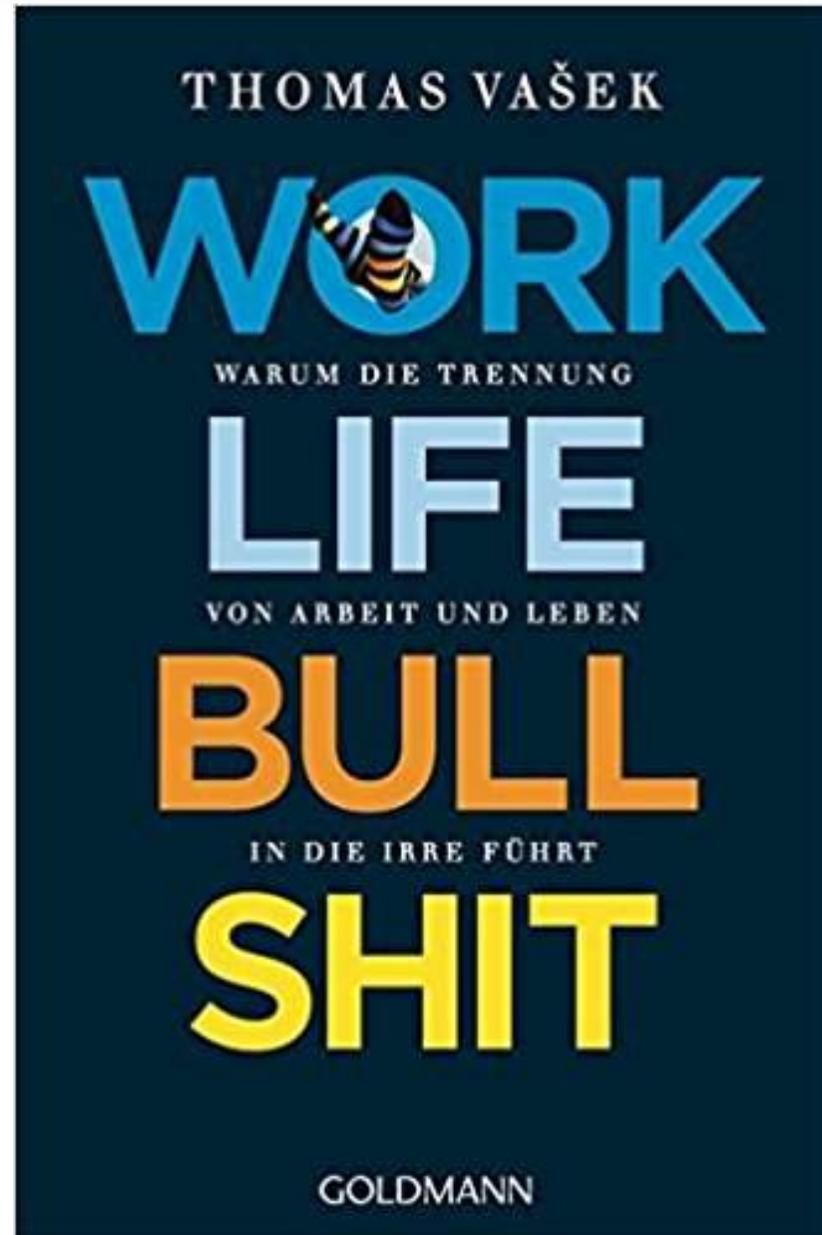


Die vorrangige Aufgabe von Führungskräften ist es, sich um die eigene Energie zu kümmern, und dann die Energie anderer nutzbar zu machen.

Nur wenn es dir gut geht,
kannst du der Welt dein
Bestes geben!



WORK-LIFE-Balance???



WORK-LIFE-Balance???



Familie

Karriere

(M)ein Modell

7 Lebensbereiche

Beziehungen

Gesundheit

Beruf

Vermögen

Freizeit

Wohnen

Umwelt

(Mein) Modell



7 Handlungskompetenzen

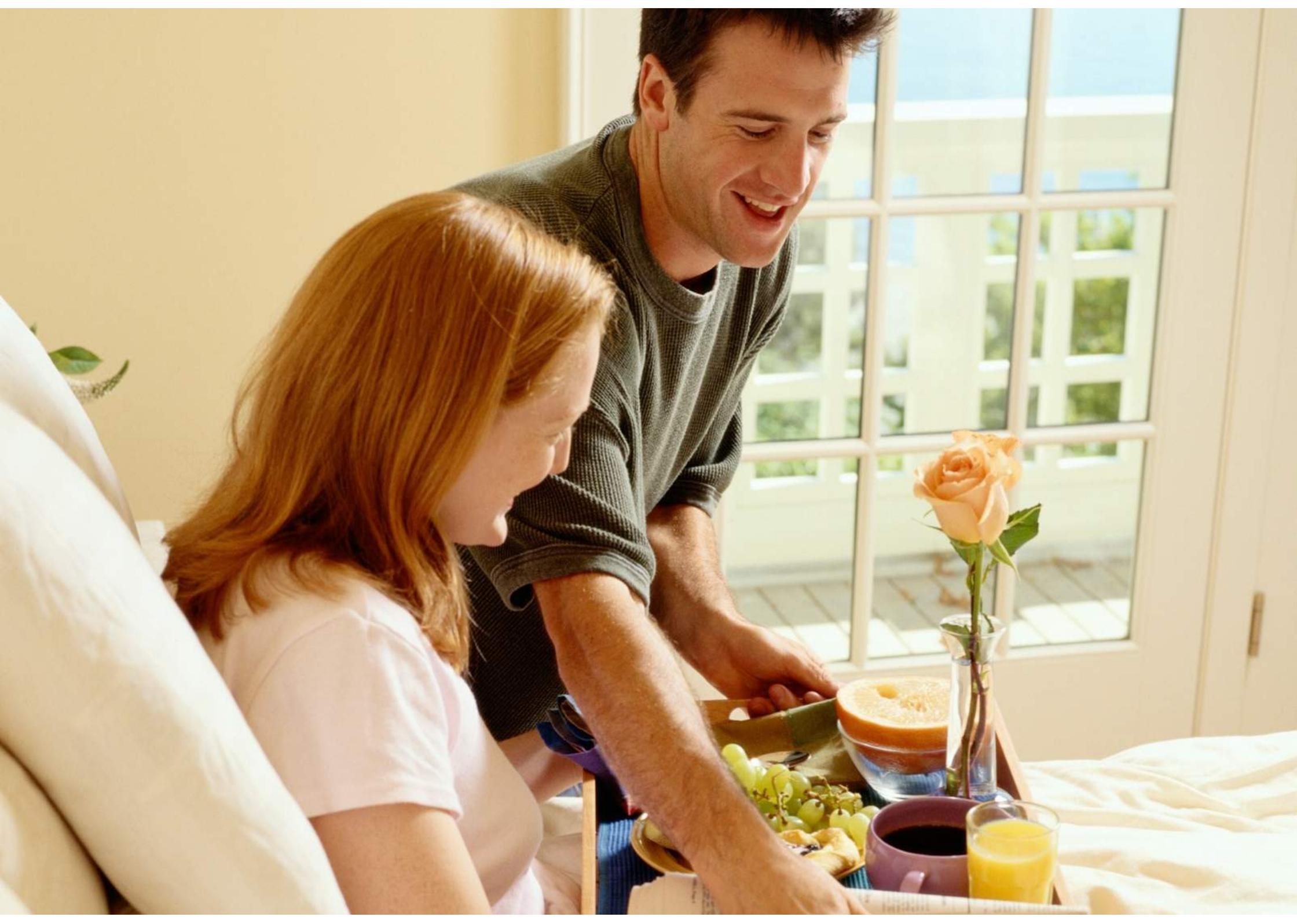
§ 1 KGG: Et es, wie et es.



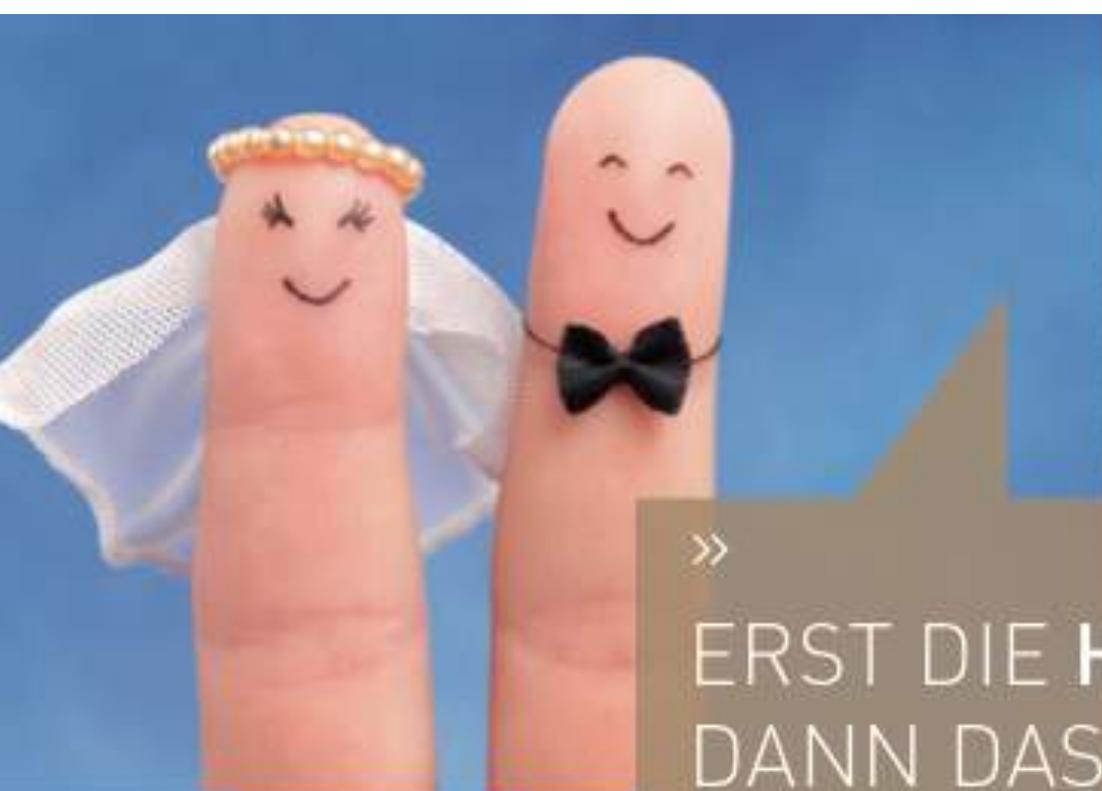
Sieh den Tatsachen ins Auge.

Beziehungen









»
ERST DIE HEIRAT,
DANN DAS DREIRAD,
DANN EIN HAUS,
UND DANN IST'S AUS.





Life is better with friends



Beziehungen



7 Lebensbereiche

Beziehungen

Gesundheit

Beruf

Vermögen

Freizeit

Wohnen

Umwelt

Gesundheit



Gesundheit

■■■ ist „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

WHO Weltgesundheitsorganisation

Wundermittel?

Wenn es ein Mittel gäbe, das ...

- Ihr Immunsystem stabilisiert
- Ihr Gewicht normalisiert
- Ihr Krebsrisiko senkt
- Ihren Kraftverlust aufhält
- Ihre Stresshormone reduziert
- Ihre Durchblutung verbessert
- Ihren Blutdruck normalisiert
- Ihre Herz- und Lungenfunktion optimiert
- Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhält
- Ihre Cholesterinwerte optimiert
- Ihr Selbstvertrauen stärkt
- Ihre Lebensqualität verbessert
- Ihre Lebenszufriedenheit erhöht

... und Sie bei all diesen Segnungen auch noch deutlich länger leben lässt

**WÜRDEN SIE ES
NEHMEN?**

BEWEGUNG







Energie satt.



Orthomol Vital® – Ihr Energielieferant bei Müdigkeit und Erschöpfung.*
Erhältlich in Ihrer Apotheke.



www.orthomol-vital.de

Orthomol Vital f/m ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Mit Omega-3-Fettsäuren und Calcium (Calcium nur in Orthomol Vital f^m enthalten).

STROER



Überlastet



Gesundheit



7 Lebensbereiche

Beziehungen

Gesundheit

Beruf

Vermögen

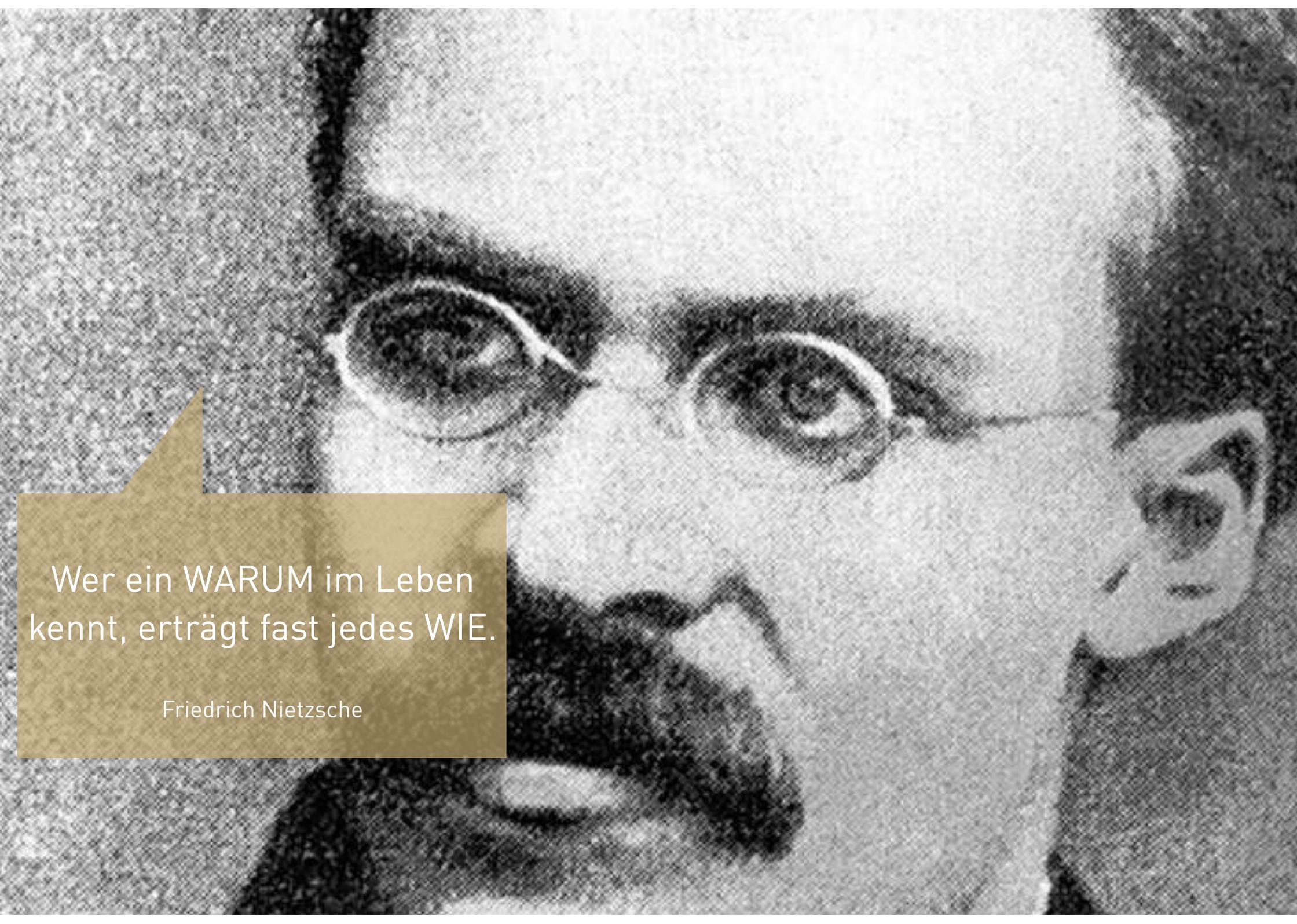
Freizeit

Wohnen

Umwelt

Beruf





Wer ein WARUM im Leben
kennt, erträgt fast jedes WIE.

Friedrich Nietzsche

Häufigster Kündigungsgrund



Beruf



7 Lebensbereiche

Beziehungen

Gesundheit

Beruf

Vermögen

Freizeit

Wohnen

Umwelt

Vermögen



A close-up, low-angle shot of Brad Pitt as Tyler Durden in the movie 'Fight Club'. He has a short, buzzed haircut and a goatee. He is wearing a dark, textured, possibly fur-lined jacket over a red mesh shirt. His right hand is raised, with fingers curled into a fist, and he is wearing a large, dark ring on his ring finger. The background is a plain, light-colored wall. The lighting is dramatic, with strong shadows on his face and hand.

Alles, was du besitzt,
besitzt irgendwann dich.

The things you own end up owning you

Brad Pitt als Tvler Durden in „Fight Club“



Frei ist nicht, wer viel hat,
sondern wer **wenig braucht.**

Nico Paech



7 Lebensbereiche

Beziehungen

Gesundheit

Beruf

Vermögen

Freizeit

Wohnen

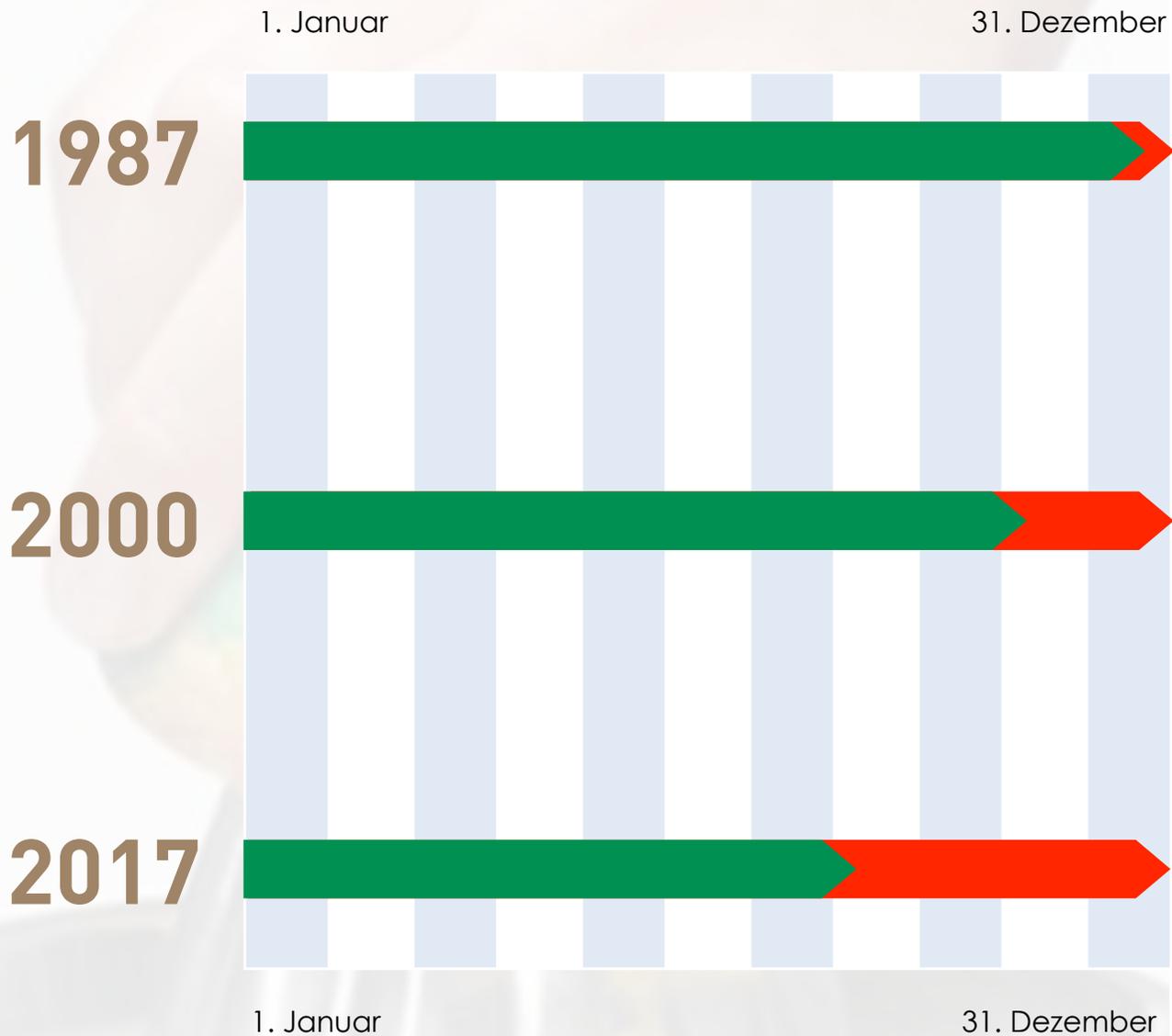
Umwelt

Umwelt





**EARTH
OVER
SHOOT
DAY**



19. Dezember

1. November

2. August

EARTH
OVER
SHOOT
DAY

Bilanz ziehen

Beziehungen	
Gesundheit	
Beruf	
Vermögen	
Freizeit	
Wohnen	
Umwelt	

Bilanz ziehen

Beziehungen

Gesundheit

Beruf

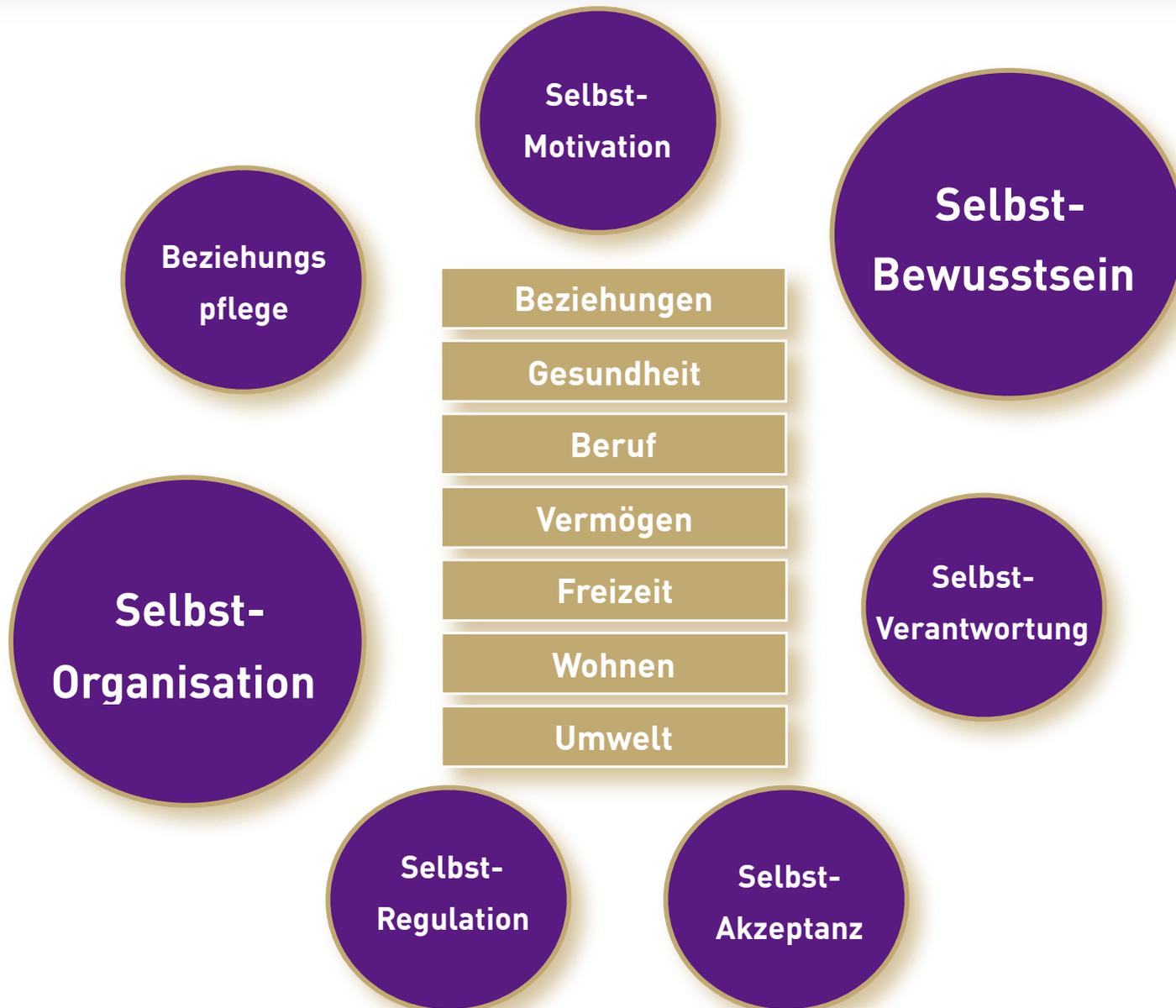
Vermögen

Freizeit

Wohnen

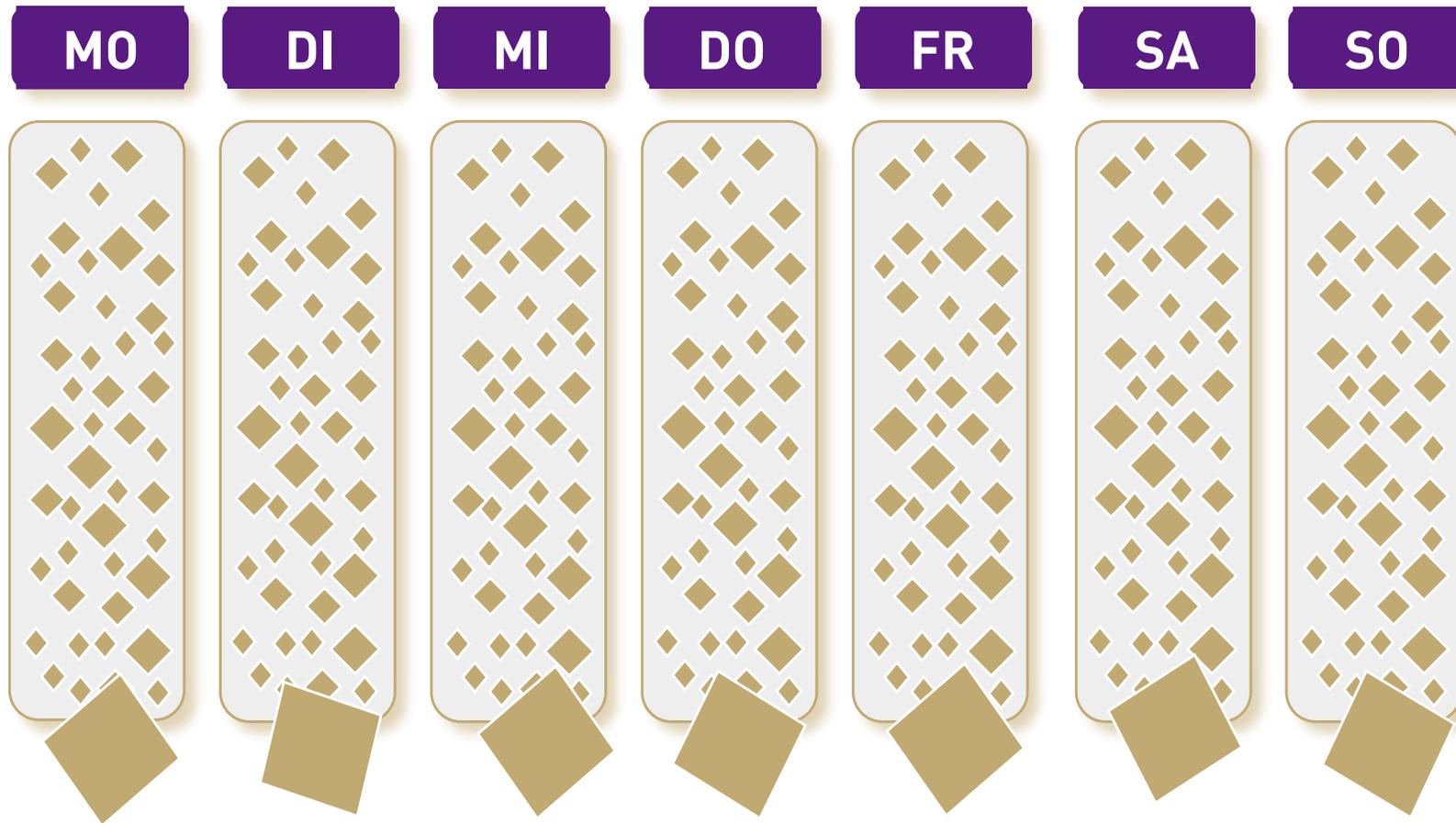
Umwelt

(Mein) Modell

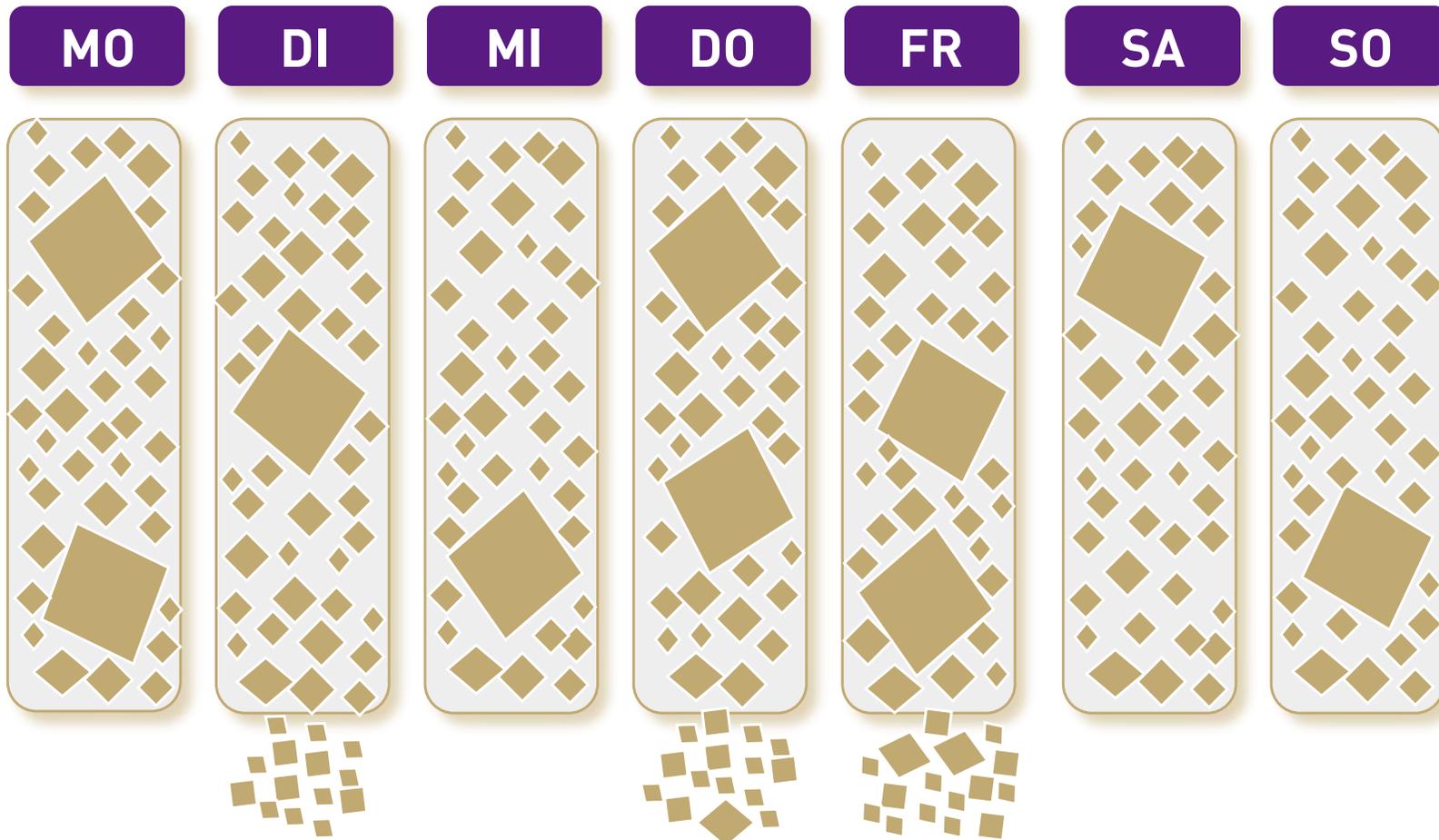


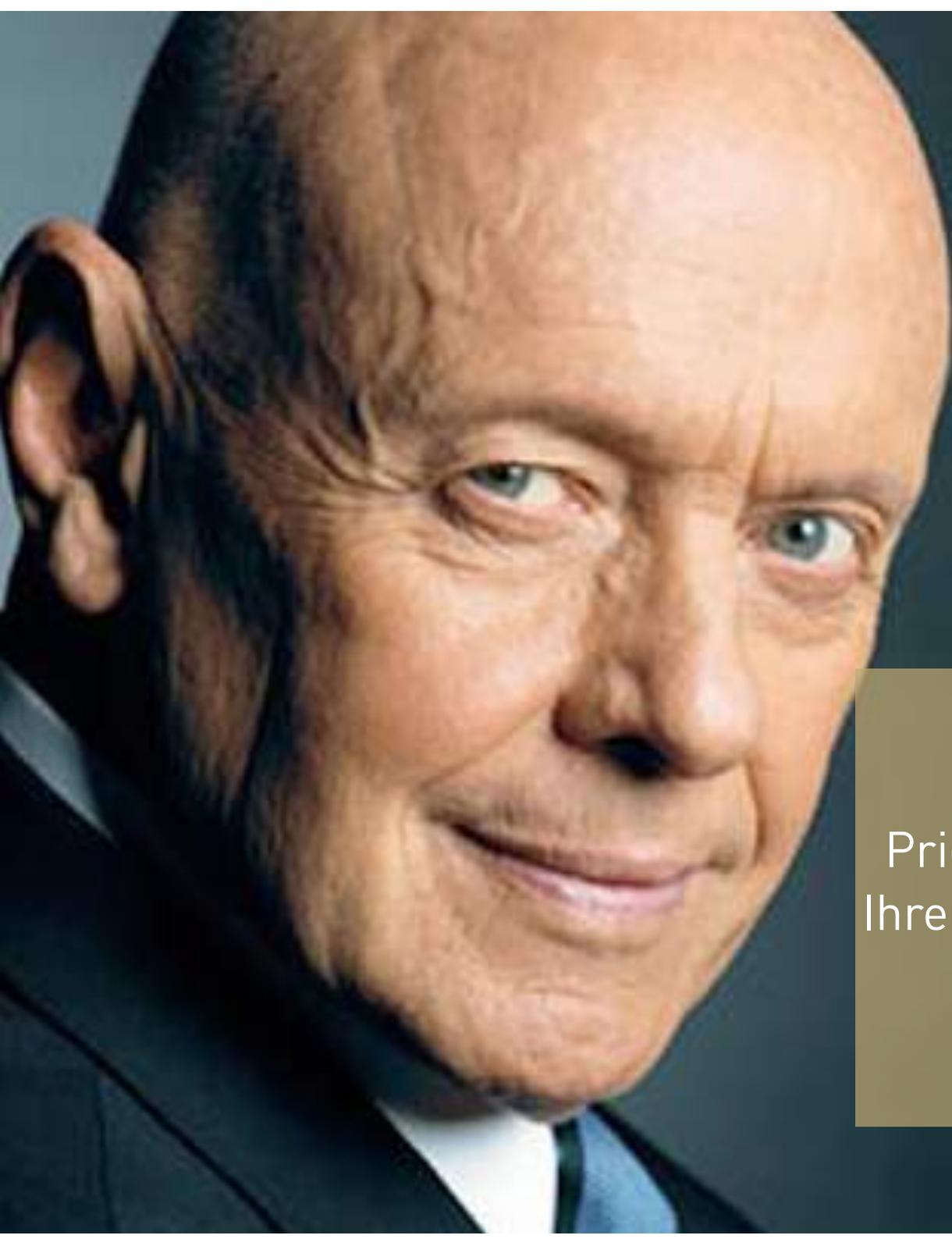
7 Handlungskompetenzen

Traditionelle Planung



„Große Steine“-Planung





Der Schlüssel liegt nicht darin,
Prioritäten für das zu setzen, was auf
Ihrem Terminplan steht, sondern darin,
Termine für Ihre Prioritäten
festzusetzen.

Wochenplanung

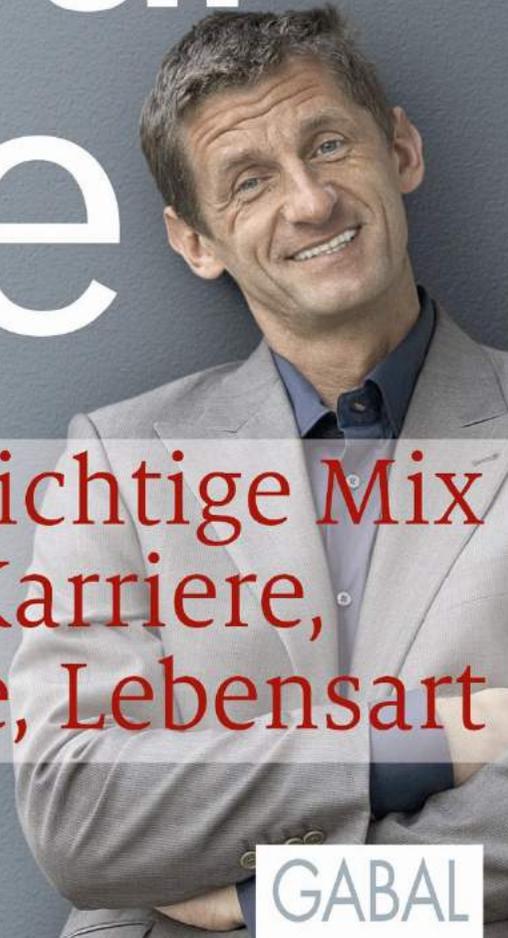
Rolle	🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7							
Vater -Champions League mit Thalys	8		Joggen		Buch Resilienz			
Partner -Urlaub buchen	9	XING-Pr.						
Unternehmer -XING-Profil akt.	10							
Redner -Agilität Charts neu	11						Joggen	
Autor -Buchbeitrag Resilienz fertig	12			Rainer				
Freund -Rainer Mittagessen	13							
Ich -2xJogg, 1xTennis -4x Alk-frei	14	Frankfurt						
	15					Berlin	Fußball Bruno	
	16							
	17				D`dorf			
	18							
	19							
	20	Tennis	Champ. League	Urlaub buchen				
	21							
	22							

Kontakt?

„XING  eeling“

Ralph Goldschmidt

Shake your Life



Der richtige Mix
aus Karriere,
Liebe, Lebensart

GABAL

bei Amazon-
Rezensionen über
80% Bestnote



Tage der Lebenskunst, 7.-8. Juli

KONTAKT | IMPRESSUM & AGB | DATENSCHUTZERKLÄRUNG

REDEN
IST
GOLD
SCHMIDT

IMPULSVORTRÄGE

ECHTER MEHRWERT

SHAKE YOUR LIFE

MEDIEN

RALPH GOLDSCHMIDT

SERVICE

TAGE DER LEBENSKUNST

7.-8. Juli 2018 in Bürdenbach

Ein Programm zum Staunen!

Worum geht es?

Seit 25 Jahren treibt mich die Frage um, was wirklich zählt im Leben. Was es hinkriegt, ein „gutes Leben“ zu leben. An diesen beiden „Tagen“ möchte ich, gemeinsam mit sechs hochgeschätzten, handverlesenen Coach-KollegInnen, Antworten darauf geben. In einer besonders besonderen Art und Weise.

Was erwartet Sie?

- 3 kurze Impuls-Vorträge zur „Lebenskunst“
- Morgens und abends verschiedene Formen der Meditation
- Samstagabend eine (Tanz-)Party mit DJ
- Sehr leckeres Essen von Hans, dem Koch der Grube Louise
- ... und als Highlight: das Programm mit 6 Workshops à 2,5 Stunden meiner Sicht besten und wirksamsten Ansätzen und Methoden zum Thema Lebenskunst. Durchgeführt von ganz wunderbaren Coach-KollegInnen. Da immer mehrere Workshops parallel stattfinden, können Sie am Wochenende an drei dieser sechs Workshops teilnehmen:

Einmal Berufsglück bitte! – Julia Gloer

Mit gutem Gefühl neue Wege gehen. – Ralf Haake

Achtsam leben, lieben, arbeiten. – Tatini Schmidt

Lieben was ist. Einführung in The Work. – Markus Tauchmann

Wie wirklich ist die Wirklichkeit? – Verena Fleißner

Leben mit Geschmack. – Achim Reis

In ferner Zukunft...



Und zum Schluss:

Genießen Sie Ihr Leben...
es könnte nämlich Ihr letztes sein.

