



Dr. Erich Gamsjäger

Erich Gamsjäger arbeitet nach dem Studium der Psychologie, Psychotherapie und Mediation als Lehrbeauftragter (u.a. Uni Salzburg, Pädagogische Hochschulen) sowie in eigener Praxis als Therapeut, Mediator, Coach, Organisationsberater und Buchautor.

Erich Gamsjäger ist Klinischer- und Gesundheitspsychologe, zertifizierter Mediator, eingetragener Psychotherapeut (European Certification). Nach weiteren Ausbildungen (u.a. bei Univ. Prof. Dr. Matthias Varga von Kibed in München) arbeitet er als Systemischer Organisationsberater nach SySt in Profit und Nonprofit Organisationen im deutschsprachigen Raum.

Er ist u.a. Autor des Buches „Der wahre Moment“ und zusammen mit Univ. Prof. Dr. Joachim Sauer ist er Autor des Buches „Ist Schulerfolg prognostizierbar?“ sowie Mitautor bei Univ. Prof. Detlef H. Rost (Hrsg.) „Handwörterbuch Pädagogische Psychologie“. Als Burnoutforscher und Coach verfasste er zahlreiche nationale und internationale Fachartikel zum Thema Burnout und Stressmanagement.

8 SCHRITTE ZUM ERFOLG

Erkenne dich selbst
Führen als Privileg
Ideen & Visionen
Reden & Zuhören
Motivieren & Wertschätzen
Ziele & Umsetzung
Werte & Tugenden
Burnoutprävention



the real moment

DR. ERICH GAMSJÄGER®

The Real Moment® - Dr. Erich Gamsjäger | Kreuzfeld 319
A-5090 Lofer | Österreich | Telefon +43(0)6588.72 94
Telefax +43(0)6588.7294.4 | Mobil +43(0)664.1615177
<http://www.burnout.at> | erich.gamsjaeger@lofer.net

touching

the real moment

DR. ERICH GAMSJÄGER®

... und wir können durch Türen schreiten,
von deren Existenz wir noch nichts wussten.

EINZELCOACHINGS | SEMINARE | RETREATS

Führung von Innen

Als Führungskräfte bewegen wir uns in herausfordernden Umfeldern. Kunden, Mitarbeiter, Lieferanten, Vorgesetzte und die eigene Familie fordern, dass wir uns mit ihren Ideen, Strategien und Befindlichkeiten beschäftigen. Wenn wir nicht aufpassen, vergessen wir uns selbst und brennen aus. **Wenn wir den inneren Kompass verlieren, fällt uns das Führen anderer Menschen immer schwerer.**

Wenn wir nicht immer wieder wahre Momente berühren, erscheinen uns unsere Aktivitäten zunehmend sinnlos. Wir verlieren unsere Freude, spüren, dass wir trotz äußerem Erfolg keinen inneren Erfolg haben. Wir strampeln im Hamsterrad, fühlen uns fremdbestimmt oder erleben uns von unserem Umfeld und unseren Idealen getrennt. Bleibt keine Zeit mehr zum Innehalten, können wir privat und beruflich das Wesentliche verpassen und dringen nicht zum Kern unserer persönlichen und beruflichen Potentiale vor.

Wir brauchen Klarheit. Diese Klarheit werden wir nur in lebendiger Gegenwärtigkeit erleben – **im Kontakt mit den wahren Momenten.**

Verlieren wir uns nicht im Außen, finden wir zu innerer Klarheit und Stärke zurück, nur so können wir anderen eine inspirierende Richtung zeigen.

Die Kraft der Gedanken und Emotionen

„Es ist der Geist, der unsere Welt erschafft.“ Diese zentrale Aussage und Erfahrung humanistischer Geisteshaltung gibt uns einen neuen Hebel für unsere Arbeit und unser Leben. Es ist unsere emotionale Gestimmtheit, die unsere Tage einfärbt; wenn wir es zulassen, addieren sich kleine Ärgernisse und nähren Stress und Konflikte in unserem Leben. **Doch wir müssen es nicht zulassen.**

Die Qualität unserer Gedanken bestimmt die Qualität unserer Beziehungen und Wahrnehmungen. Und wir können Einfluss auf die Qualität dieser Gedanken nehmen. **Alles beginnt in unserem eigenen Geist.** Das ist nicht nur die Erkenntnis von Zen-Lehrern, sondern von jedem, der das Abenteuer einer systematischen Geistesschulung beginnt.

Wir erkennen, wie wenig wir über die Funktionsweise unseres eigenen Geistes wissen.

In der Sphäre des Geistes entstehen ständig neue Urteile, Vergleiche, Meinungen, Pläne und Vorstellungen, die wiederum zu Ärger, Angst, Irritation, Hilflosigkeit oder aber zu Freude, Gelassenheit und Konzentration führen können.

Diese geistige Sphäre gilt es Schritt für Schritt zu verstehen, zu trainieren, zu meistern. Erkennen wir die Wechselwirkungen zwischen körperlichen, gedanklichen und emotionalen Prozessen, **gewinnen wir tiefere Klarheit.**

Dies verändert unsere Perspektive auf die Welt, unsere Arbeit, unsere Beziehungen und unsere Kommunikationsgewohnheiten.

The Real Moment – Schlüssel zum Wesentlichen

In den Seminaren lernen Sie umfassende Übungsprogramme kennen, die von **Achtsamkeit** inspiriert sind. Wir trainieren uns in der Kultivierung von Wertschätzung, Konzentration und Impulsdistanz. Dies **stärkt unsere Fähigkeit**, unser Leben und unsere Arbeit tiefer zu durchdringen, **Freude** zu kultivieren und tief sitzende reaktive Muster zu lockern.

Diese geistigen Fähigkeiten können durch einfache Methoden trainiert werden und so unsere **Wahrnehmung** der Welt, unser **Führungsverhalten** und unsere **Beziehungen** vertiefen.

Klassische Trainingsmethoden sind hierbei Sitz- und Gehmeditation, systematisches Innehalten, tiefes Zuhören, Muße, Stille sowie andere pragmatische Ansätze und Übungen, die uns intensiv mit der **Realität des Augenblicks** verbinden.

Effekte der Achtsamkeitsschulung

Alte **Gewohnheiten** ändern wir nicht von heute auf morgen. Sie bestimmen häufig unbewusst unsere Beziehungen, den Duft unserer Arbeit, unser Lebensgefühl.

Die Achtsamkeitspraxis hilft uns, automatisches Urteilen, negative Selbstdialoge, sprunghaftes Denken, Stress, Zerstreuungstendenzen und destruktive Daueraktivität zu erkennen und geduldig zu transformieren.

So gewinnen wir natürliche Klarheit, Konzentration, Freude und Führungsqualität.

Sie erleben...

- einen entspannten Umgang mit schwierigen Gefühlen
- einen liebevollen und konstruktiven Umgang sich selbst und mit anderen
- die Fähigkeit sich mit dem Umfeld entspannt zu verbinden
- natürliche Kreativität und Ehrlichkeit
- die Einheit von Körper, Geist und Seele
- Stressreduktion und Erhöhung des persönlichen Energiemanagements

VERTRAUEN.VERÄNDERUNG.KRAFT.
UMKEHR.FREUDE.ZUKUNFT.

Die 6 Säulen des The Real Moment®

touching **the real moment** heißt...

- ... Vertrauen stärken
- ... auftanken
- ... neuen Schwung holen
- ... Potenziale und Ressourcen erkennen
- ... Ideen finden
- ... Zusammenhänge durchschauen
- ... aus dem Vollen schöpfen
- ... entschleunigen
- ... innere Freiheit gewinnen
- ... Bewusstsein erweitern