

A professional portrait of a woman with short, styled brown hair, wearing a bright orange blazer over a light blue top. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred cityscape.

Leistung **und**
Wohlbefinden

Dr. Mona Büchel



*Ilona Bürgel will, dass die Menschen
genussvoller leben und arbeiten.*

„Die Welt“

Es ist Zeit für einen Paradigmenwechsel

Leistung **und** Wohlbefinden

Unsere Wirtschaft kann sich nach wie vor sehen lassen. Wir haben mit Erfindergeist, Disziplin und Anstrengung viel erreicht. Doch über viele Jahre wurde vergessen, dass alles seinen Preis hat. Künftig wird deshalb das, was bislang als „weicher“ Faktor galt, harte Tatsachen schaffen. Wohlfühlen wird ein Leistungsfaktor. Sind Sie schon darauf eingestellt? Sicherlich ist Ihnen längst klar, dass die künftigen Erfolge Ihres Unternehmens davon abhängen, wie gut es Ihren Mitarbeitern geht. Rechnen Sie trotzdem nach. Bei welchem Investment bekommen Sie heute noch einen Return von 1 zu 4,85? Sollten Sie etwas Besseres finden, nehmen Sie dies. Falls nicht, investieren Sie in Ihre Mitarbeiter!

Ich zeige Ihnen, welche Möglichkeiten und welchen Mehrwert Sie haben, wenn Sie sich den Wirtschaftsfaktor Wohlbefinden in Ihr Haus holen.

Wählen Sie aus, was genau zu Ihrer Situation, zu Ihren Erfahrungen und Bedürfnissen und denen Ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter passt.

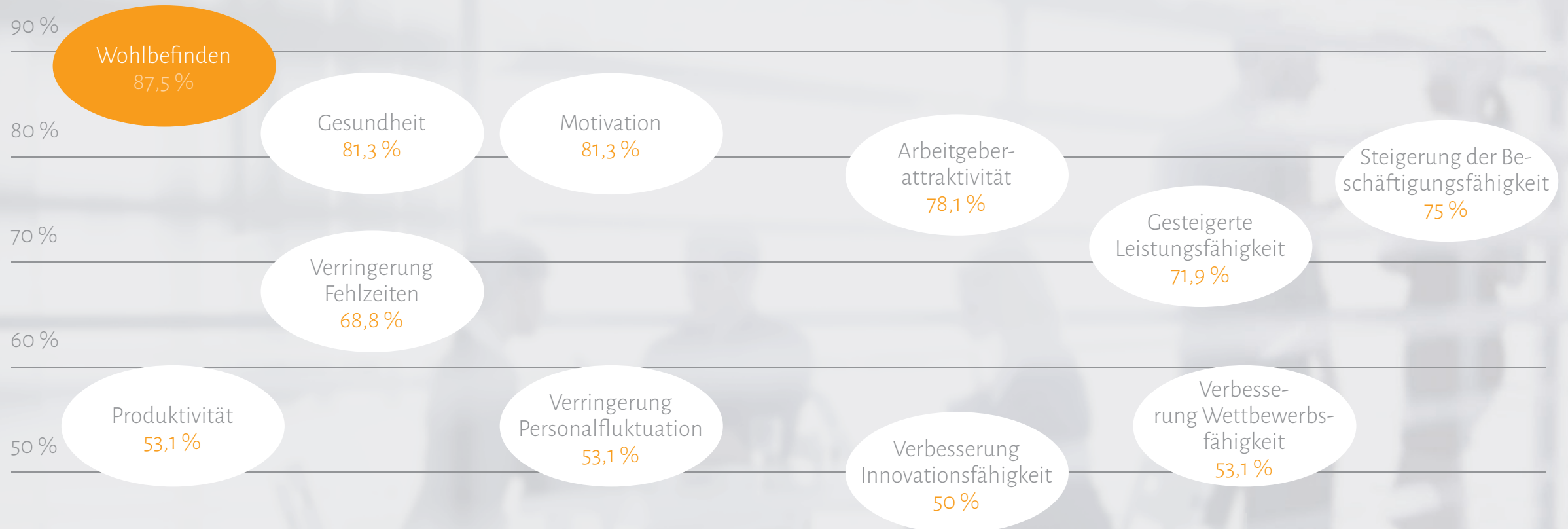
Vorträge zu
den Themen:

Die Anforderungen
der neuen Arbeits-
welt meistern **S. 8**

Negativen Stress ver-
ringern und Burnout
vorbeugen **S. 10**

Glück und Wohlbefin-
den bei der Arbeit **S. 12**

Erhalt und Ausbau von
Leistungsfähigkeit
und -bereitschaft **S. 14**



BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Unternehmen, die in Menschen investieren, investieren in Erfolg

Erst in den 1950er- bis 1970er-Jahren begann die Wirtschaftswissenschaft, sich mit dem „Humankapital“ als Produktivitätsfaktor zu beschäftigen. Der Fokus lag dabei auf dem Wissen und der Ausbildung der Mitarbeiter. In der psychologischen oder auch soziologischen Betrachtung von menschlicher Produktivität ging es um Talente, Charaktereigenschaften, geistige Haltung und Gesundheit.

In den kommenden Jahren wird es darauf ankommen, sich bei dem wohlfühlen, was man tut. Erstens, weil das hilft, Zeiten der Instabilität, von Stagnation oder dem Ausbleiben des oft überschätzten Wachstums durchzuhalten. Zweitens, weil es uns aus dem Hamsterrad des vorwiegend an Quantität orientiertem Höher-Schneller-Weiter hin zu mehr Lebens- und Arbeitsqualität führt. Und drittens, weil es sofort wohltuend wirkt und dadurch Produktivität und Leistungsfähigkeit steigert. Die Zahlen sprechen für sich.



*Ilona Bürgel verbreitet eine befreiende Botschaft:
Keine Widrigkeit in der Arbeit kann dem eigenen
Wohlbefinden etwas anhaben, wenn wir uns
selbst darum kümmern.*

Ferdinand Knauß, „WirtschaftsWoche Online“



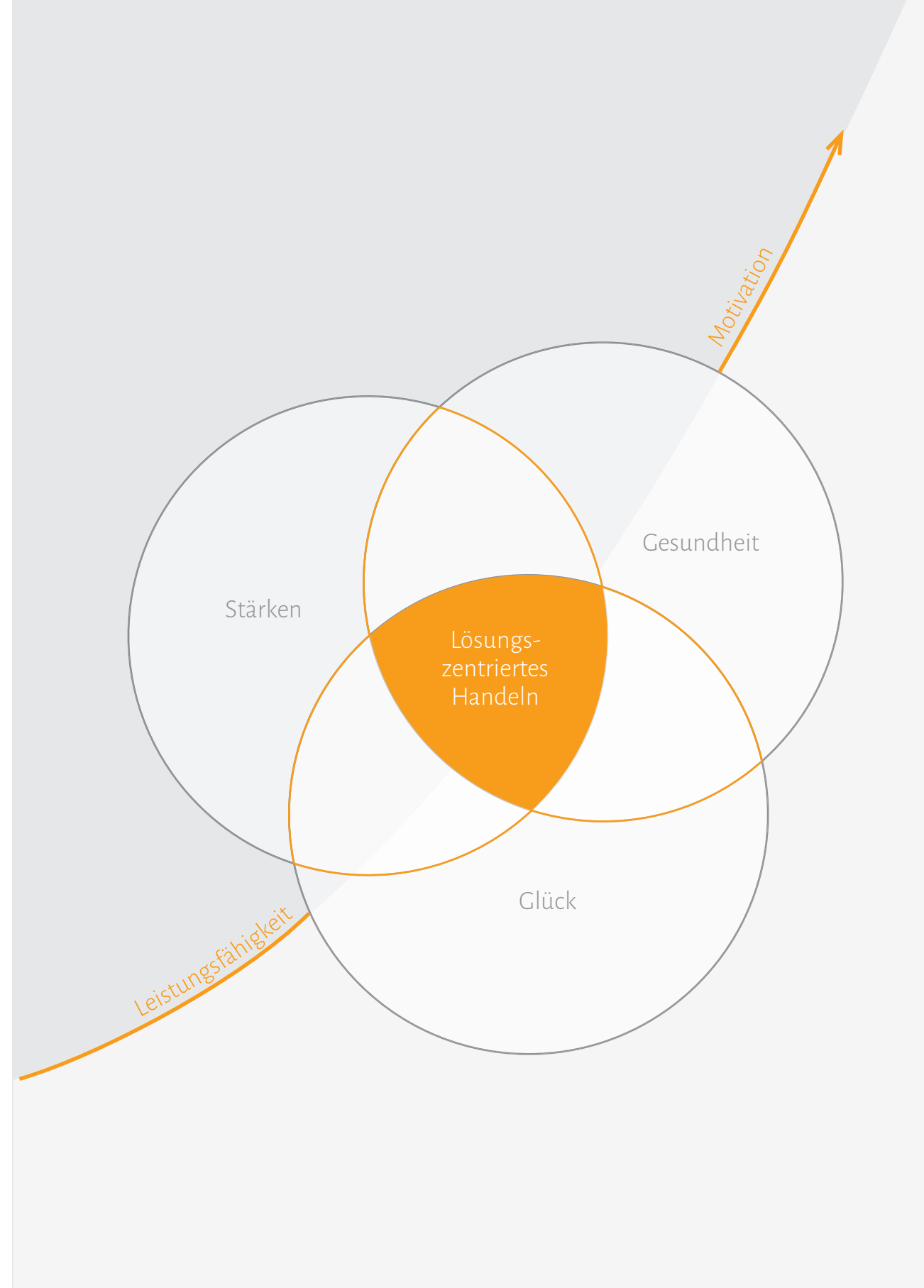
Positive Psychologie –

lösungsorientiertes Handeln

Die Positive Psychologie ist eine Forschungsrichtung, die Ende des letzten Jahrhunderts begründet wurde. Dabei werden ausschließlich positive Gegenstände wie Stärken, Glück, Gesundheit oder Produktivität untersucht. Es geht um die Ausrichtung des Denkens und Handelns auf Lösungen, Chancen und Möglichkeiten. Dies geschieht in Abgrenzung zum Fokus der traditionell konflikt- und störungsorientierten Psychologie. Was treibt uns wirklich an, mehr zu leisten? Geld? Ansehen? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass persönliches Wohlbefinden zu besseren Ergebnissen führt als die pure Freude an der Aufgabe. Wohlbefinden startet im Interesse aller Beteiligten eine nachhaltige Aufwärtsspirale von Eigenverantwortung, Leistungsbereitschaft und Unternehmenstreue.



Wohlbefinden gehört zur Arbeit wie Arbeit zum Wohlbefinden.





NEU

Die Anforderungen
der neuen Arbeits-
welt meistern

Arbeitszeit ist Lebenszeit

Wie Sie selbstverantwortlich
das Richtige tun

»
*Eine wissenschaftlich
fundierte, jedoch einfache
und schnelle Anleitung, die
eigene Lebensmaxime neu
zu definieren*

Michael Traub, Abteilungs-
leiter Marketing, Süddeutsche
Krankenversicherung a. G.

Wir alle wünschen uns, dass wir das eigene Leben meistern. Wie wir dies in Zeiten von Hochleistungsstress, Digitalisierung und immer schnelleren Veränderungen schaffen können, wissen wir jedoch nicht mehr. Uns stehen so viele Möglichkeiten offen, aber wir haben wenig Zeit dafür. Eigene und fremde Maximierungsansprüche setzen uns unter Dauerdruck. Wir fürchten, etwas zu verpassen, nicht gut genug dazustehen oder die falschen Entscheidungen zu treffen. Unser Wunsch nach mehr Selbstbestimmung und der Wunsch der Unternehmen nach mehr Engagement erfordern eine bessere Selbstorganisation, konsequente Selbstmotivation und vor allem mehr Selbstfürsorge.

Fazit: Wenn wir gut leben und arbeiten wollen, müssen wir gut denken und gut handeln, und dazu müssen wir uns gut fühlen. Es geht um eine zukunftsfähige Haltung zu Leben und Arbeit.

Sie lernen eine realistische Formel für Wohlbefinden mit sich und anderen kennen, die für Arbeit und Privatleben gilt, immer funktioniert und für jeden passt.

- 🕒 Aha-Effekte die Praxistransfer garantieren
- 🕒 Ansteckend optimistisch
- 🕒 Ausschließlich gute Nachrichten

- 🕒 Wenn die Motivation im Unternehmen sinkt
- 🕒 Wenn Eigeninitiative fehlt

- 🕒 Verbinden Sie Kunden- und Mitarbeiterveranstaltung zu diesem Thema, was alle bewegt: Sie sparen Zeit und Geld und positionieren sich als kompetenter Partner

- 🕒 Impulsvortrag, interaktiver Vortrag, Intensivworkshop, Newsletterbeitrag, Intranetbeitrag
- 🕒 45 Minuten bis 3 Stunden

Ihr Mehrwert

Ihre Situation

Mein Praxistipp

Meine Formate



Negativen Stress
verringern und
Burnout vorbeugen



Denkfalle Stress

Wie Sie in einer Welt, die sich ständig verändert, gut für sich sorgen

Ihr Vortrag war absolut toll – lehrreich und zum Nachdenken anregend, und Sie haben eine so angenehme Art, Ihre Gedanken und Ausführungen, rüberzubringen. Einen solchen Vortrag habe ich schon lange nicht mehr gehört, und ich danke Ihnen sehr für die wertvollen Hinweise.

Marion Hammer, Simon-Dubnow-Institut

In kaum einem anderen Land gibt es ein so dramatisches Missverhältnis zwischen Arbeits- und Lebensbedingungen und erlebtem Wohlbefinden wie in Deutschland. Die Lösung scheint in einem besseren Umgang mit den Stressoren unserer Zeit zu liegen. Doch ist das wirklich so? Wir fragen, was uns stresst, und sagen, statistisch gesehen am häufigsten „die Arbeit“. Doch wir übersehen dabei die eigentliche Quelle unserer Probleme: unser Denken. Es beeinflusst, was wir erwarten, was wir tun und was wir demzufolge erleben.

Fazit: Nicht „die Arbeit“, die ständige Erreichbarkeit oder die Schnelllebigkeit unserer Zeit lasten auf uns, sondern die Gedanken, die wir uns darüber machen und mit denen wir uns gegenseitig anstecken.

Sie erhalten eine wissenschaftlich fundierte UND wohltuende Soforthilfe für die Alltage, die stressresistente Menschen kennen, mit der Sie Leistung und Wohlbefinden verbinden und durch Selbstfürsorge sogar in andauernden Belastungszeiten geschützt sind.

- 🕒 Expertenwissen trifft langjährige Erfahrung
- 🕒 Jede Idee ist selbst und mit den eigenen Klienten getestet
- 🕒 Mehr als 1700 Menschen haben an den Lösungen mitgewirkt
- 🕒 Branchen mit hohen Belastungen
- 🕒 Menschen, die viel mit anderen Menschen zu tun haben
- 🕒 Wenn die Menschen im Unternehmen schon zu lange am Limit arbeiten
- 🕒 Sorgen Sie für nachhaltigere Effekte durch Basis- und Aufbaumodell bzw. Vor- und Nachbereitung der Veranstaltung
- 🕒 Impulsvortrag, interaktiver Vortrag, Fragebogen, Basis und Aufbaumodul, Intensivworkshop, vertrauliche Kleingruppenarbeit für Topmanagement, Newsletterbeitrag, Intranetbeitrag
- 🕒 45 Minuten bis 2-mal 3 Stunden

Ihr Mehrwert

Ihre Situation

Mein Praxistipp

Meine Formate



Glück und
Wohlbefinden
bei der Arbeit



Willkommen auf der Schokoladenseite

Wie Sie durch Genuss in Ihrer Arbeit
erfolgreicher und zufriedener werden

Ihr Vortrag auf unserer Betriebsversammlung ist bei allen Kolleginnen und Kollegen sehr gut angekommen. Auf unseren Evaluationsbögen haben Sie das beste Ergebnis von allen Vorträgen erhalten. Im Gesamtergebnis haben 98 % der Mitarbeiter für Ihren Vortrag sehr gut angekreuzt. So ein Ergebnis hatten wir noch nie.

Ruth Lütz, Telekom
Deutschland GmbH,
Zentrum Wholesale,
Betriebsrat

Stress, Depressionen und verlorene Lebensfreude sind die typischen Begleiter unseres Alltags geworden. Tendenz: steigend. Was können wir tun? Ändern wir die Perspektive. Wäre es nicht wunderbar, wenn alles im Leben, vor allem die Arbeit, so angenehm und leicht wäre, wie Schokolade zu essen? Schokoladeessen kann jeder – es geht einfach und macht Spaß. Nutzen wir doch dieses Können für unseren ganz normalen Arbeitsalltag.

Fazit: Erfolgreich ist langfristig nur der, dem es gut geht. Nur wer zufrieden ist mit seinem Leben, kann glücklich sein, leistungsfähig und gesund bleiben und anderen etwas abgeben.

Sie bekommen eine unterhaltsame Anleitung für Glück und Wohlbefinden. Denn glückliche Menschen sind produktiver, kreativer, erreichen mehr und sind weniger krank; eine „Dafür-Mentalität“ hat für jeden Vorteile, und auch Ihr Arbeitsleben verträgt eine Glückshormongarantie.

- 🕒 Bilder, die Herz und Verstand ansprechen
- 🕒 Beeindruckend authentisch
- 🕒 Wohlbefinden zum Mitnehmen

- 🕒 Wenn das Betriebsklima verbessert werden soll
- 🕒 Wenn es neue, positive Gesprächsthemen geben soll

- 🕒 Legen Sie diesen Vortrag an den Anfang einer Veranstaltung mit schwierigen Themen. In guter Stimmung kann viel lösungsorientierter gedacht werden

- 🕒 Impulsvortrag, interaktiver Vortrag, Intensivworkshop, Newsletterbeitrag, Intranetbeitrag
- 🕒 45 Minuten bis 3 Stunden

Ihr Mehrwert

Ihre Situation

Mein Praxistipp

Meine Formate



Erhalt und Ausbau von Leistungsfähigkeit und -bereitschaft



Lust auf Leistung?

Das Besondere an Ihren Vorträgen ist die fesselnde Energie, mit der Sie fachlich fundiertes Wissen anschaulich darstellen. Sie leben, was Sie sprechen.

Andreas Kirsch, Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Wie Ihre Mitarbeiter morgen noch genauso gut und gerne für Sie arbeiten wie heute

Wir wissen alle, was im Beruf von uns erwartet wird: Wir sollen in immer kürzerer Zeit immer mehr erreichen. Dabei sollen wir zusätzlich flexibel, innovativ und topmotiviert sein und bleiben. Doch keiner erklärt uns, WIE das funktionieren kann. Mit Sorge betrachten viele Führungskräfte die Zukunft. Wie können wir den Anforderungen gerecht werden, wie leisten, was wir wollen und sollen? Doch wenn Menschen ihre psychischen Ressourcen aktiv nutzen und wir unsere inneren Stärken (wieder-)entdecken, können wir das Leben führen, das wir uns wünschen – auch in einer sich wandelnden Arbeitswelt.

Fazit: In einem Markt, der sich vom Produkt- über einen Kunden- hin zu einem Mitarbeitermarkt wandelt, gilt es, schnell zu sein und effektiv zu investieren

Sie erhalten sofort wirksame Werkzeuge für sich und andere und verstehen, was es heißt, unternehmensfreundlichen Egoismus zu verordnen; wie der Einsatz psychischen Kapitals am meisten Gewinn bringt; wie Sie stärkenorientiert denken und führen und warum emotionale Stabilität Ihr größter Trumpf ist und wie Sie diese erreichen.

- 🕒 Alltagsnähe statt Illusionen
- 🕒 Jahrzehntlang aufgebautes Know-how wurde von 1200 Menschen überprüft
- 🕒 Aus der Praxis für die Praxis
- 🕒 Wenn Führungskräfte neue Perspektiven suchen
- 🕒 Wenn Führungskräfte schnelle Leistungsverbesserungen brauchen
- 🕒 Für Führungskräfte und Mitarbeiter, die gerne viel arbeiten
- 🕒 Wählen Sie bevorzugt kleinere Gruppen zwischen 15 und 30 Personen. Die Thematik kann dann viel tiefer verarbeitet werden
- 🕒 Interaktiver Vortrag, Intensivworkshop, Fragebogen, Newsletterbeitrag, Intranetbeitrag
- 🕒 45 Minuten bis 3 Stunden, Basis- und Aufbaumodul

Ihr Mehrwert

Ihre Situation

Mein Praxistipp

Meine Formate

Summit 2015

Leistung **und** Wohlbefinden

Dr. Mona Büchel



Kunden

[Commerzbank Aktiengesellschaft](#)

[Manager Lounge Berlin](#)

[DREWAG – Stadtwerke
Dresden GmbH](#)

[Wirtschaftsjunioren Rems-Murr e.V.](#)

[Uniklinikum Rostock](#)

[AOK Plus](#)

[Lange Uhren GmbH](#)

[Sanofi-Aventis
Deutschland GmbH](#)

[AMTC Dresden](#)

[FORUM Institut für
Management GmbH](#)

[pronova BKK](#)

[Investitionsbank Berlin](#)

[Beckman Coulter Deutschland](#)

[Telekom Deutschland GmbH, Acting
SVP, Wholesale Center](#)

[Deutsche Post AG](#)

[EnergyRelations GmbH](#)

[APOGEPHA Arzneimittel GmbH](#)

[UKD Service GmbH](#)

[IONTO Health & Beauty GmbH](#)

[Bundesverband Dentalhandel e.V.](#)

[Handwerkskammer Dresden](#)

[SchmidtColleg GmbH & Co. KG](#)

[LBS Rheinland-Pfalz](#)

[GenoAkademie](#)

[Sächs. Staatsministerium für Umwelt
und Landwirtschaft](#)

[HRM Forum – Quadriga Akademie
Berlin GmbH](#)

[Ministerium für Inneres und
Kommunales Düsseldorf](#)

[Karstadt Dresden](#)

[EDEKA Hamburg](#)

[Merck Serono GmbH](#)

[Universitätsklinikum Heidelberg](#)

[Deutsche Gesellschaft für Personal-
führung e.V.](#)

[Promovar Unternehmens-
beteiligungen AG](#)

[TU Dresden, Professur für Bahnverkehr,
öffentlicher Stadt- und Regionalverkehr](#)

[Provisis Professionals GmbH](#)

[UKS Service GmbH](#)

[VDMA-Landesverband Ost](#)

[Landratsamt Saarpfalz-Kreis, Homburg](#)

[Vereinigung der hauptamtlichen
Bürgermeister und Landräte
Schleswig-Holsteins e.V.](#)

[Nobel Biocare Deutschland GmbH](#)



Unternehmerin, Expertin, Vorbild –

mit einem Faible für Schokolade

Ich absolvierte eine universitäre Ausbildung in Psychologie und spezialisierte mich auf Gehirn- und Gedächtnisforschung. Als Erste meines Jahrganges promovierte ich zum Thema „Autobiographisches Gedächtnis“. Weiterführende Ausbildungen umfassten die klassischen, wie z. B. Gesprächsführung, und neuen wie Psycho-Kinesiologie oder EFT. Ich bin Spezialistin für Positive Psychologie.

Als eine der ersten Frauen in der Anwaltsbranche war ich in Führungspositionen in einer der größten internationalen Wirtschaftsrechtskanzleien tätig. Grundlage war mein Abschluss als Rechtsfachwirt und Managementweiterbildungen in New York und Exeter. Arbeitsleben und Lehrtätigkeit an der Business School in Aarhus (DK) halfen mir, weltweit Erfahrungen zu sammeln.

Ich arbeite als Referentin, Autorin und Psychologin. Seit 2005 führe ich mein eigenes Unternehmen. 2011 wurde ich für den „VICTRESS Award“ und 2013 für den „Querdenker-Award“ nominiert. 2014 zeichnete mich das Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin aus.

2001 begann meine Tätigkeit als Autorin und Beraterin für Funk, Fernsehen, Presse und Social Media. Für die KKH baute ich 2005 das Pilotprojekt „Herzessache“ auf. Besonders am Herzen liegen mir meine Kolumnen für „Focus Online“, „WirtschaftsWoche Online“ und die „Sächsische Zeitung“. Mein Anfang 2013 erschienenes Buch „Jetzt denk ich wirklich nur an mich“ war sofort auf der „buchreport“-Themenbestsellerliste Persönlichkeitsentwicklung.

Wissenschaftlicher
Werdegang

Wirtschaftliche
Praxis

Unternehmerische
Erfahrung

Publizistische
Tätigkeit



BPW GERMANY



Diversity in Leadership



Netzwerke und Initiativen

Als engagierter Netzwerkerin liegen Ilona Bürgel zwei Themen besonders am Herzen: Lernen und die neue Rolle der Frauen in der Wirtschaft. Nie waren die Chancen für beruflichen Erfolg und eine Karriere nach den eigenen Wünschen so groß wie heute. Brüche und mehrere Standbeine werden normal. Das wichtigste ist das Erkennen der eigenen Stärken, die Lust auf Leistung und der Mut, den eigenen Weg zu gehen. Deshalb engagiert sie sich gern dort, wo dies gefördert wird.

Leonhard

Die Komplizen gGmbH

Verband deutscher Unternehmerinnen e. V. (VDU)

Käte Ahlmann Stiftung

Förderverein Dresdner Philharmonie e. V.

Deutsche Gesellschaft für Mentoring e. V.

Jedem Kind ein Instrument

BPW Germany e. V.

Frauen in die Aufsichtsräte (FidAR) e. V.

VICTRESS Initiative e. V.

Engagement und Partnerschaften

Ein Paradigmenwechsel im Alltag braucht viele Köpfe. Gleichgesinnte Menschen zu finden, ist im Zeitalter medialer Vernetzung scheinbar ganz leicht. Wünscht man sich dazu noch Engagement, Initiative und ähnliche Werte von seinen Partnern, wird es schon schwieriger. Ilona Bürgels Ziel war es immer, Wirtschaft und Psychologie zu verbinden. Ein Denken in Optionen und Optimismus in die Welt der Arbeit zu bringen. Dazu unterstützt sie Grundlagenforschung, Praxisstudien und Wissensvermittlung genauso wie Publikationen oder vergnügliche Ideen, die viele Menschen erreichen.

Happiness Research Organisation UG

Corporate Happiness

Ministerium für Glück und Wohlbefinden

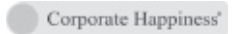
International Positive Psychology Association (IPPA)

Stilclub

Werde, was Du kannst

LUDOKI GmbH

Spiegelneuronen Akademie für Positive Psychologie





Marcel Prousts Fragen an Dr. Ilona Bürgel

Was tun Sie, wenn Sie nicht arbeiten?

Ich höre Musik und gehe in die Natur.
Mein Lieblingskomponist ist Johann Sebastian Bach.

Was ist für Sie vollkommenes irdisches Glück?

Schokolade und Wein mit meinem Mann genießen.

Ihr wichtigster Lehrmeister?

Mary Kay Ash und Steffi Graf.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Die meisten, weil jeder sein Bestes tut.

Ihre Lieblingsbeschäftigung:

Denken.

Was zeichnet sie aus? Stärken und Schwächen:

Optimismus, Lebensfreude und Weiterentwicklung sind Vision und Stärken. Meine Schwäche ist Ungeduld.

Wofür tun Sie, was Sie tun?

Damit 2050 alle Menschen selbst besser für sich sorgen.

Ihre Lieblingsgeschäftspartner?

... denken großzügig und herzlich.

Was mögen Sie gar nicht?

Nach Zügen zu rennen und Computerpannen.

Ihr Lieblingsgetränk?

Heiße Schokolade, grüner Tee.

Was tun Sie gern, was kaum jemand weiß?

Boule spielen.

Ihr persönliches Motto:

Ich behalte immer gute Laune und nehme die Dinge, wie sie sind.

Ich bin mit zwei Lebensmaximen in einer Unternehmerfamilie aufgewachsen: Bildung und Leistung. Sätze wie „Von nichts kommt nichts“ oder „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ waren mir schon früh vertraut. Meine Großeltern und Eltern lebten dies vor. Ich war allerdings die Erste, die nach der Schule studieren konnte und auf direktem und kürzestem Weg Karriere machte. Dies war ein großes Glück und keine Selbstverständlichkeit für mich. Zu den Besten zu gehören, war meine Art, diese Chancen zu nutzen.

Doch Leistung um der Leistung willen erfüllt nicht für immer und kommt irgendwann selbst an ihre Grenzen. Ich habe selbst erfahren, dass Wohlbefinden die perfekte und notwendige Ergänzung ist. Deshalb hatten die Inhalte meiner Arbeit immer damit zu tun, beides zu verknüpfen. So entwickelte ich basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie ein Konzept, bei dem die Verbindung von Leistung und Erfolg mit Wohlbefinden und Lebensfreude im Vordergrund steht. Dies lebe und lehre ich heute als Referentin und Autorin.

Mein Ziel ist es, allen Menschen eine solche Lebensbildung zugänglich zu machen.



Wenn Sie einen Menschen treffen wollen, der mit Authentizität, Charme und qualifizierten Sachverstand seine Botschaft präsentiert, sollten sie es nicht versäumen, Frau Dr. Ilona Bürgel kennenzulernen! Mich haben ihre positive Ausstrahlung und ihre Begeisterungsfähigkeit fasziniert.

Norbert Geyer, Inhaber der Geyer-Gruppe Industrieholding GmbH, Berlin/Dessau



Positives Denken im Job

Der Weg zu weniger Stress im Job beginnt beim eigenen Denken. Ärgern, Grübeln, Gedankenkreisen rauben uns Energie. Verstehen Sie diese Mechanismen, können Sie sofort angenehmer leben und arbeiten.



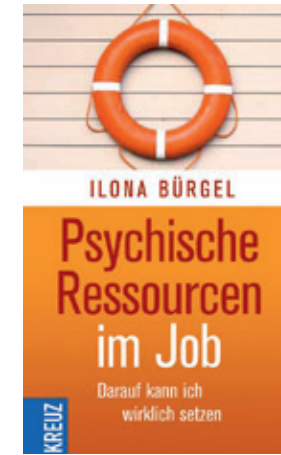
Jetzt denk ich wirklich nur an mich

Sich selbst endlich einmal wichtig nehmen, das wäre doch schön. Leider investieren wir in uns so, wie wir sparen – wenn etwas übrig ist, das heißt zu selten. Begeben Sie sich auf eine Reise zu Ihrem Wohlbefinden und den besten Strategien für Ihren Alltag.



Schokologie

Wenn Ihnen das Leben schmeckt wie ein Stück Schokolade, dann machen Sie es richtig. Beim Schokoladeessen wissen wir, was zu uns passt, handeln sofort, zielgerichtet und konsequent. Davon können wir für unseren Alltag lernen.



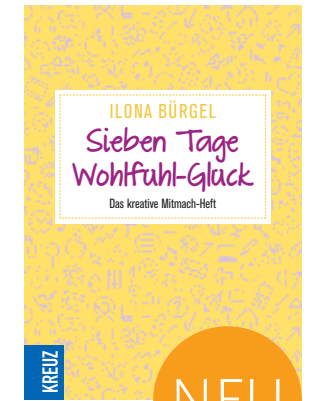
Psychische Ressourcen im Job

Bringt Ihre Arbeit Sie manchmal zur Verzweiflung? Mit diesem Buch setzen Sie auf Ihre psychischen Ressourcen! Sie nutzen, was schon vorhanden ist, was alleine Ihnen gehört, was nicht kaputtgeht und immer positiv wirkt.



Die Kunst, die Arbeit zu genießen

Erst kommt die Arbeit, dann das Vergnügen. – Schon als Kinder haben wir gelernt: Arbeit bedeutet Mühe und hat mit Spaß nichts zu tun. Dabei sind uns Lebensfreude und Zufriedenheit abhandengekommen. Wollen Sie diese wieder haben, dürfen Sie Arbeit neu denken.



Sieben Tage für mein Wohlfühl-Glück

Der charmante Alltagsbegleiter für selbstbestimmtes Wohlbefinden im Alltag. Immer und überall wirksam, von jedem umsetzbar. Eine vergnügliche Brücke, die Ihnen hilft, vom Wollen endlich ins Tun zu kommen. Die sympathische Gestaltung macht es noch leichter.

NEU



Ilona Bürgel vermittelt eine wissenschaftlich fundierte und neue alltagstaugliche Lebensphilosophie.

„Berliner Kurier“



Dr. Bürgel ist der lebende Beweis, dass das Prinzip Lebensfreude funktioniert

„Sächsische Zeitung“



Wirksame Rituale, die Ihnen helfen, sich rundum wohlfühlen. Groß in der Wirkung – besser geht's nicht.

„FÜR SIE“

Pressemedien

Pro Sieben, DPA, Petra, Sächsische Zeitung, Fit For Fun, Freundin, meine Familie & ich, bella, Freie Presse, Radio PSR, MDR, NDR, Bild, working@office, unternehmer.de, temprä, Carrierbuilder, job4oplus, Maxi, Antenne MV, Good Health, karrierenews.de, RTL, baby und Familie, DNN, Brigitte, vital, Bild der Frau, Frankfurter Allgemeine Zeitung, DIE WELT, Berliner Kurier, Alex, Modern office, vive, KMU Magazin, ARD Buffet, Dresdner Morgenpost, disy, Edition F, Psychologie heute, IHK Wirtschaft Oberbayern, online-zeitung.de; MTA Dialog, Schweizer Familie, Apotheken Umschau, Handelsblatt, Markt, Wienerin, organisator, Wirtschaftszeit, der mann, Radio Energy Nürnberg, VITA, Radio Dresden 103,5, ChocladenSeiten, ARD, inside, Calimera, MedWelt, Ihr Wellness Magazin, emotion, Men's Health, Tina, Grazia, Für Sie, Brigitte Women, May Way, LOB Magazin, Augsburger Allgemeine, Ostseewelle, Chocomagazin, Antenne Brandenburg, Laviva, WirtschaftsWoche Online, Welt am Sonntag, Manager Magazin online, Human Resources Manager, Cosmopolitan, Zeit online, Hessischer Rundfunk, Bild, Antenne Mecklenburg Vorpommern, unternehmer wissen, Computerwoche, apothekenbusiness, i punkt, IHK Faktor Wirtschaft, Personal im Fokus, Karriere München, karriere-einsichten.de, karrierebibel.de, lazy literature, coiffure suisse, MundRaum, Eltern family, women at work, Gesundheit im Fokus, police, SWR 1, Lea, KiNDER, health@work, JobScout24, Rundfunk Berlin Brandenburg, arbeits-abc.de, Süddeutsche Zeitung

Hinweise

Reservierung von Vorträgen und Bestellung von Büchern

Ob Führungskräftemeeting, Jahresauftakt, Kundenevent, Damenprogramm oder Jahrestagung, Gesundheitstage, Impulsvorträge oder Dankeschön-Veranstaltung. Egal, was Sie organisieren wollen, ein Gespräch steht an erster Stelle. Hier wird geklärt, was Sie sich wünschen und wie das perfekte Ergebnis zu erreichen ist.

Bitte nehmen Sie per Telefon, E-Mail oder Fax Kontakt auf.

Monika Rosner

An der Dreikönigskirche 10
01097 Dresden

Telefon: 0351 8106680
Fax: 0351 4700115
buero@ilonabuergel.de
www.ilonabuergel.de

 facebook.com/ilonabuergel

 twitter.com/ilonabuergel

 xing.com/profile/Ilona_Buergel

 youtube.com/ilonabuergel



*Ilona Bürgel zeigt, wie sich mit mehr Leichtigkeit,
Freude und Zufriedenheit das Leben meistern lässt.*

Anna Vonhoff, Redakteurin, „FOCUS Online Gesundheit“





Zur Autorin

Dr. Ilona Bürgel ist die Expertin für den Wirtschaftsfaktor Wohlbefinden. Die Diplompsychologin und Bestsellerautorin zeigt auf, wie der Spagat zwischen Lust auf Leistung und Erhalt der eigenen Ressourcen in der stressigen Arbeitswelt von heute gelingen kann. Sie promovierte zum Autobiografischen Gedächtnis und arbeitete 15 Jahre in Führungspositionen der freien Wirtschaft. Seit 2005 führt Dr. Bürgel ihr eigenes Unternehmen in Dresden, wofür sie 2011 für den „VICTRESS Award“ und 2013 für den „Querdenker-Award“ nominiert war. Dr. Ilona Bürgel ist als Vorbildunternehmerin des Bundesministeriums für Wirtschaft ausgezeichnet. Sie ist Mitglied im „Fit for Fun“-Expertenteam, schreibt eigene Kolumnen bei „Focus Online“, „WirtschaftsWoche Online“ sowie in der „Sächsischen Zeitung“ und ist ständige Beraterin für renommierte Medien. Dr. Ilona Bürgel lebt und arbeitet in Dresden und Aarhus (Dänemark).