

Das neue Seminar des Autors Christian Grüning am 26.10.2008

Vom Zeitmanagement zur Zeitsouveränität

Der Weg zu Erfolg **und** Gelassenheit

1

- Finden Sie keine Zeit für die wesentlichen Dinge in Ihrem Leben?
- Schieben Sie Ihre Aufgaben ständig auf? Verwenden Sie Ihre Zeit zunächst für belanglose Dinge, um schließlich in den letzten Stunden alles Wichtige in Hektik und Eile zu erledigen?
- Egal wie viele Pläne Sie auch machen: einige unvorhergesehene Sachen und Sie sind aus dem Gleichgewicht und erreichen Ihre Ziele nicht mit dem gewünschten Erfolg?
- Arbeiten Sie auf Hochtouren und haben dennoch das Gefühl, nicht richtig voranzukommen?
- Haben Sie ständig das Gefühl, noch mehr erreichen zu müssen?
- Sind Gelassenheit und Ruhe nur vage Hoffnungen für die Zukunft?

Für die Erledigung der praktischen Angelegenheiten unseres Lebens ist der richtige Umgang mit der 'Zeit' eine entscheidende Fähigkeit. In diesem Seminar erfahren Sie daher auch alles Wichtige zum 'klassischen Zeitmanagement', um Ihre Effektivität, Ihre Effizienz und damit Ihre privaten und beruflichen Erfolge wesentlich zu steigern. Von der Analyse über die richtige Strategie bis hin zur Ausführung und Umsetzung werden mit der ASAK-Methode[®] alle wichtigen Themenbereiche für Zeit- und Lebensplanung angesprochen.

Zum Beispiel

- wie Sie alle Ihre Lebensrollen unter einen Hut bekommen
- wie Sie Aufgaben anpacken und nicht länger aufschieben
- wie Sie zu mehr Energie finden
- wie Sie Ihren Tag planen und organisieren können, um am Abend zufrieden auf Ihre erledigten Projekte zu blicken
- wie Sie herausfinden, welche Ziele Ihnen wirklich wichtig sind und wie Sie diese auch erreichen
- wie Sie endlich Zeit und Ruhe für die wesentlichen Dinge in Ihrem Leben gewinnen.

2

Dieses Seminar geht jedoch über die herkömmlichen Ausführungen zum Thema Zeitmanagement hinaus. Denn sicherlich ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass „Zeitmanager“ oftmals besonders gestresste Menschen sind. Der Unsinn verbirgt sich bereits im Wort selbst. Im Gegensatz zu anderen Ressourcen lässt sich Zeit nicht sparen, horten, verlieren, gewinnen, vermehren und schon gar nicht 'managen'. Zeit ist Leben.

Zudem ist Zeit relativ und letzten Endes sogar nichts anderes als eine Illusion des menschlichen Verstandes. Noch nie hat ein Mensch etwas anderes als die Gegenwart erlebt. Wer dies nicht verinnerlicht, wird immer hektischer von einem Moment zum nächsten hetzen und so die dringend gesuchte Gelassenheit und Erfüllung - unabhängig von den erreichten Zielen und errungenen Erfolgen - niemals erreichen. Der Standardsatz „Ich habe keine Zeit“ wird bleiben. Aus dem sprichwörtlichen 'Hamsterrad' wird man auf diese Weise nicht aussteigen.

Ohne den Weg zum Erfolg aus den Augen zu verlieren, werden Sie in diesem Seminar mehr über die richtige Einstellung zur ‚Zeit‘ erfahren, die es Ihnen einerseits ermöglicht, alle praktischen Anforderungen des Lebens mit Erfolg zu bewältigen, andererseits sich aber in jedem Augenblick den Zugang zu Gelassenheit, Stille, Ruhe und inneren Frieden zu bewahren. Gerade Qualitäten wie ‚Gelassenheit‘, ‚Ruhe‘, ‚innerer Frieden‘ werden in den letzten Jahren von unseren Seminarteilnehmern immer häufiger als Erwartungen zu Beginn der Seminare genannt.

- *„Ich würde lieber öfters mal anhalten und den Moment genießen, als über alles mit einer wahnsinnigen Eile irgendwohin zu hetzen, wo ich schon vor einer Stunde hätte sein müssen.“*
- *„Ich wünsche mir inneren Frieden und ein Gefühl der Zufriedenheit, wenn ich auf meine erledigten Aufgaben oder Projekte blicke, anstatt der ständigen Unzufriedenheit und Suche nach Neuem.“*
- *„Meine Tage sind zwar produktiv und gut geplant, aber ich finde keinen Weg, mich zwischendurch zu entspannen. Es ist schwer für mich, zur Ruhe zu kommen und diese zu genießen.“*

Um dies zu erreichen, brauchen Sie auf äußeren Erfolg nicht zu verzichten. Im Gegenteil. Dieser wird sich sogar leichter einstellen und in einer Weise, in der sie diesen Erfolg auch genießen können.

Seminardaten:

Veranstaltungstag:	Sonntag, 26.10.2008
Veranstaltungszeit:	09:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr
Dozent:	Christian Grüning, Rechtsanwalt
Veranstaltungsort:	Bayerische Akademie für Werbung und Marketing (BAW) Orleansstraße 34, 81667 München
Investition:	EUR 120.- inkl. MwSt.
Enthaltene Leistungen:	Tagungsgetränke

- Es folgt das Dozentenprofil-

Dozenten-Portrait

Christian Grüning

Christian Grüning ist Rechtsanwalt, Wirtschaftsmediator (CVM) und Trainer und Berater für die Bereiche betriebliches Konfliktmanagement, Zeit- und Selbstmanagement, persönliche und berufliche Effektivität. Er war bereits als Rechtsanwalt für eine der weltweit führenden Wirtschaftsrechtskanzleien (CMS Hasche Sigle) im Bereich Prozessführung und anschließend als Richter für Zivilsachen (AG Nördlingen) tätig. Unzufrieden mit der kostenintensiven, zeitaufwändigen und beziehungschädigenden Art und Weise, mit der in herkömmlichen Gerichtsverfahren mit Konflikten umgegangen wird, hat er sich für die freie Wirtschaft entschieden und widmet sich seitdem der Leitung seines Unternehmens „Akademie und Verlag Grüning“. Christian Grüning ist Autor der Bestseller und in verschiedene Sprachen übersetzten Bücher zu effektiven Arbeitstechniken „Visual Reading“ und „Garantiert erfolgreich lernen“. Er hat zudem juristische Bücher zu den Bereichen Zivil-, Arbeits-, Straf- und Öffentliches Recht verfasst. Für seine Akademie hält er Firmenseminare zu den Themen betriebliches Konfliktmanagement, Implementierung von Konfliktlösungssystemen und -strukturen, Verhandlung, Kommunikation, Wirtschaftsmediation, Zeit- und Selbstmanagement.

Aufgrund des starken Interesses am betrieblichen Management hat sich Herr Grüning bereits 1998 zu Beginn seines Studiums mit seiner eigenen studentischen Unternehmensberatung „University Consulting“ in München selbstständig gemacht und Projekte in den Bereichen Marketing, Marktforschung, EDV und Logistik geleitet. So wurden z.B. deutschlandweit die Mitarbeiterbefragungen der Techniker Krankenkasse durchgeführt und die Standorte der Telekom AG in München bei der Jahr-2000-Umstellung der EDV unterstützt. Im Rahmen des von ihm ins Leben gerufenen Fortbildungsvereins „The Consulting Education Group e.V.“ hat er in Zusammenarbeit mit namhaften Unternehmensberatungen eine mehrwöchige Ausbildung zum „Junior Consultant“ entwickelt und selbst geleitet, um die Beraterqualität im eigenen Unternehmen sicher zu stellen. In diesem Zusammenhang nahm er nach einer Beschäftigung als

Prüfungsassistent eine Tätigkeit als Vorstandsassistent bei einer der weltweit führenden Wirtschaftsprüfungsgesellschaften (KPMG) auf.

Mit der Seminarleitung begann Herr Grüning im Jahr 1999. Zunächst hat er in Spanien und Portugal Seminare zu den Themen Websiteerstellung und Online-Marketing unterrichtet und anschließend in München Seminare zu den Themengebieten Webdesign und Internetprogrammierung für seine eigene Internetagentur „Akantis“ und für die Wildner AG (ein im Medienbereich deutschlandweit führendes Unternehmen) gehalten. Nachdem er die Kinder der Hochbegabtenförderung in München für die Gedächtnisweltmeisterschaften trainiert hat, hat er in Zusammenarbeit mit einem juristischen Repetitorium Seminare zu Lern- und Arbeitstechniken angeboten, die bereits im ersten Jahr von über 10.000 Teilnehmern besucht wurden. Die nunmehr angebotenen Seminare zum betrieblichen Konfliktmanagement, Wirtschaftsmediation und Selbstmanagement richten sich vornehmlich an Unternehmen.

5

Lebenslauf

Geboren 14.3.1977

Schule und Studium:

- Abitur als Schulbester
- Jura-Studium in Bonn, Würzburg, München
- Rechtsreferendariat in München
- zusätzliche Studienfächer: BWL, Englisch, Latein

Tätigkeiten u.a. :

- Tätigkeit als Richter im Bereich des Zivilrechts am Amtsgericht
- Rechtsanwalt bei einer der führenden internationalen Wirtschaftskanzleien ("CMS Hasche Sigle") im Bereich Prozessführung
- freier wissenschaftliche Mitarbeiter der Rechtsanwaltssozietät "Clifford Chance Pünder" im Bereich Bank- und Kapitalmarktrecht
- Vorstandsassistent einer weltweit tätigen Unternehmensberatung und Wirtschaftsprüfungsgesellschaft (KPMG)

•

Firmengründungen:

- Gründung der studentischen Unternehmensberatung "University Consulting" für die Bereiche Marketing und Marktforschung
- Gründer des Fortbildungsvereins "The Consulting Education Group e.V." und Vorstandsvorsitzender
- Gründung der Internetagentur "Arkantis" mit Schulungsbetrieb
- Veranstaltung von Firmenkontaktmessen an deutschen Hochschulen unter dem Firmennamen "unimesse.de"
- "Akademie Grüning" und "Verlag Grüning"

6

Lehr- und Autorentätigkeiten:

- 6 Monate in Spanien und Portugal über Websiteerstellung, Online-Shop Systeme und Online-Marketing unterrichtet
- anschließend Lehrtrainer in München zu den Themengebieten Webdesign und Internetprogrammierung
- Training der Hochbegabtenförderung in München für die Gedächtnisweltmeisterschaften
- Seminare für die "Akademie Grüning" in den Bereichen Wissensmanagement, Argumentation, Verhandeln, Konfliktmanagement, Mediation, Wirtschaftsrecht (Wettbewerbsrecht, Markenrecht, Urheberrecht), Kreativität, Visual Reading®, Lerntechniken und Zeitmanagement
- Autor des Buches „Garantiert erfolgreich lernen - Wie Sie Ihre Lese- und Lernfähigkeit steigern“
- Autor des Buches "Visual Reading® - Garantiert schneller lesen und mehr verstehen"
- Autor der "Visual Cards®"
- Autor zahlreicher Fachartikel

Sonstiges:

- Ausbildung zum Wirtschaftsmediator (CVM)
- NLP Master - Practitioner (Neurolinguistisches Programmieren)
- Promotion: Kreativität und Kreativitätstechniken in der Mediation