



# SEMINARE

Aus der Praxis für die Praxis

... mit Prof. Dr. Lothar Seiwert



- Time-Management
- Life-Leadership®
- Work-Life-Balance

SEIWERT  INSTITUT

TIME-MANAGEMENT UND LIFE-LEADERSHIP

# TIME-MANAGEMENT

## 1-Tages-Power-Seminar

### DER KLASSIKER

## Mehr Zeit für das Wesentliche



Lassen Sie sich Ihre Zeit nicht stehlen.

Viele Menschen beklagen in ihrem Beruf Zeitmangel und Arbeitsüberlastung. Zahlreiche Unterbrechungen, wie Telefonate, überraschende Kundenbesuche, unerwartete Aufträge vom Vorstand oder auch persönliche Gespräche mit Kollegen stehlen ihnen die Zeit für das Wesentliche.

Das Ergebnis: Wir haben nur einen Bruchteil von dem erreicht, was wir uns vorgenommen hatten. Und was wir nicht geschafft haben, das schafft uns. Doch nicht nur dem Unternehmen, auch den Mitarbeitern selbst, entstehen durch fehlendes Zeitmanagement Nachteile.

Das Seminar „Optimales Zeitmanagement“.

Nutzen Sie Ihre Zeit. Management bedeutet, die eigene Zeit und Arbeit zu beherrschen, anstatt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Nicht wie der Wind weht, ist entscheidend, sondern wie Sie die Segel setzen.

*Wer seine Zeit richtig plant, hat auch mehr Lebensqualität.*

Bei der ganzheitlichen Verbesserung von Arbeit- und Zeitplanungstechniken im Rahmen unseres 1-Tages-Power-Seminars stellen wir die praktischen Methoden der Tagesplanung, Prioritätensetzung und Zeitfresser-Analyse an den Anfang, bevor wir in das mittel- und langfristige Ziel- und Erfolgsmanagement einsteigen.

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Das Seminar „Optimales Zeitmanagement“ zeigt Ihnen neue Wege, wie Sie:

- mehr Übersicht über Ihre Aktivitäten gewinnen,
- klare Prioritäten setzen,
- mehr Freiraum für Kreativität und Strategie erlangen,
- Stress bewußt bewältigen, abbauen und vermeiden,
- mehr Freizeit für Familie, Freunde und sich selbst gewinnen,
- die gesetzten Ziele konsequent erreichen.

Was Sie an einem Tag vom führenden Zeitmanagement-Experten persönlich lernen:

- Zeit- und Lebenseinstellung
- Situations- und Tätigkeitsanalyse
- Tagesgeschäft im Griff
- Zeitfresser und Störfaktoren
- Prioritätensetzung nach der ABC-Methode
- Monatliche Aktivitäten-Checklisten
- Management mit Zeitplanbuch, Electronic Organizer
- Persönliche Ziel- und Erfolgsplanung
- Effizienz kontra Effektivität
- Umsetzung in der Praxis



*Gewinnen Sie mehr Zeit für das Wesentliche.*

# LIFE-LEADERSHIP®

## 1-Tages-Seminar

### DER BESTSELLER

## Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt



#### Was können wir tun?

Die Antwort auf permanenten Zeit-Stress ist eine ausgewogene Balance zwischen Speed und Downsizing, zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen, zwischen persönlichen Lebenszielen und gelebter Realität. Zeitmanagement ist Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung oder Life-Leadership. Nur wer effektiv plant, kann auch effizient arbeiten.

Vier gute Gründe, warum Sie dieses Seminar besuchen sollten:

- **Mehr Zeit für alle Lebensbereiche:** Sie bilanzieren Ihre berufliche und private Lebenssituation und entwickeln Ansatzpunkte für eine größere Effektivität und Zeitsouveränität.
- **Mehr Klarheit über die eigene Lebensvision („Mission Statement“):** Sie formulieren Ihre beruflichen und privaten Lebensziele. Das Konzept der Lebenshüte und -rollen bildet die Grundlage für Ihr Leitbild (Lebensziel/Lebensvision), das für ein effektives, erfülltes, zufriedenes Leben und Arbeiten wichtig ist.

- **Vom Dringenden zum Wichtigen – Konzentration auf das Wesentliche:** Sie lernen, die sich aus dem Leitbild ergebenden Ziele in Ihre Lebensplanung einzubauen (Wichtigkeit) und lassen sich weniger vom Tagesgeschäft (Dringlichkeit) treiben.
- **Umsetzung in die tägliche Praxis:** Durch erprobte Zeitplanungs- und Arbeitsmethoden lernen Sie, in Ihrem täglichen Tun die eigene Zeit und Arbeit zu beherrschen und die gesetzten Ziele konsequent umzusetzen.



Das 7-Hüte-System



Wer immer nur in Eile ist, erreicht nie sich selbst.



#### Seminarinhalte:

- Bestandsaufnahme der eigenen Erfolgsfaktoren für Effektivität
- Berufliche und persönliche Werte, Visionen und Ziele
- Zeit, Prioritäten und Lebenseinstellung
- Die 7 Schritte zur Zeitsouveränität und Effektivität
- Das 7-Hüte-System
- Berufliche und persönliche Rollen mit Zeitbilanzen
- Strategische Schlüsselaufgaben
- Vom Dringenden zum Wichtigen – der Schlüssel zum Erfolg
- Konsequente Zeit-, Ziel- und Erfolgsplanung: Der Wochen-Kompass
- Umsetzung in die Praxis: Die gesetzten Ziele planmäßig realisieren

*Nach dem Seminar beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens. Sie werden ihn mit einem neuen Zeit-Bewusstsein beginnen.*

Mit Prof. Dr. Lothar Seiwert – dem führenden Zeitmanagement-Experten – erarbeiten Sie im Seminar konkrete Umsetzungsschritte und Aktionspläne für die Optimierung Ihres persönlichen Zeit- und Lebens-Managements.

# WORK-LIFE-BALANCE

## 1-Tages-Seminar

### DAS NEUESTE

## Mehr Lust auf Leistung und Erfolg



Langfristige Leistungsfähigkeit setzt die Balance aller Lebensbereiche voraus. Einseitige Belastung führt zu Verschleißerscheinungen, Frustration und Stress. Das weiß jeder Spitzensportler und trainiert deshalb ausgewogen. Das neue Seminar macht Sie auf diese Weise fit für den Erfolg – in jedem Bereich. Sie gewinnen Zeit, Gelassenheit und mehr Lebensqualität.

**Sie lernen Ihre Lebensmotive kennen, gewinnen Klarheit über Ihre Lebensziele und setzen bisher ungenutzte Energiereserven frei.**

Das größte Hindernis bei der Umsetzung von Plänen und Vorsätzen ist für viele Menschen der berühmte "innere Schweinehund". Und der hat viele Gesichter: keine Zeit, keine Lust, keine Energie, keinen Mut...

Die zentrale Frage ist also: Wie schaffe ich es, mich täglich für meine beruflichen und privaten Ziele zu motivieren und Blockaden, die mich an meiner Leistung hindern, zu überwinden?

**Mit der Motivatoren-Analyse® lernen Sie, Ihren inneren Turbo zu zünden und jeden Tag richtig Gas zu geben.**

#### Seminarinhalte:

- Die verhaltensbiologischen Grundlagen für dauerhafte Leistungsmotivation.
- Der Zusammenhang zwischen Glück, Flow, Work-Life-Balance und Lebensqualität.
- Was treibt Sie an? Analyse Ihrer individuellen Lebensmotive (Werte-Profil nach Reiss).
- So steigern Sie Ihre Umsetzungskompetenz und zünden Ihren inneren Turbo: Ihr persönliches Motivatoren-Profil.

#### 7 gute Gründe, warum Sie dieses Seminar besuchen sollten:

- Sie lernen, Ihre berufliche und Zielplanung mit Ihren persönlichen Lebensmotiven und individuellen Motivatoren (Ihre Bremsen und Beschleuniger) zu verknüpfen.
- Sie planen konkrete Jahresziele und Aktionsschritte für Ihren Lebensbereich "Arbeit & Leistung" und setzen damit motivierende Ziele in konkrete Handlungen um.
- Sie bündeln Ihre Lebensenergie und lenken sie auf Ihre wirklich wichtigen Ziele.
- Sie haben mehr Lust auf Leistung, Ihre Kreativität nimmt zu, und Sie sind besser geschützt gegen Burnout-Erscheinungen.
- Sie erkennen Ihre individuellen Stressauslöser und erfahren, wie Sie in den "Flow" kommen.

- Sie vollziehen im Seminar die ersten, entscheidenden Schritte vom Wollen zum Tun.
- Sie erhalten individuelle und hochwertige Feedbackreports der Analyseinstrumente "Reiss-Profil®" und "Motivatoren-Analyse®".



Investieren Sie 1 Tag für Ihre Lebensqualität – profitieren Sie Ihr Leben lang!

Wenn nicht so, wie denn?



# PROF. DR. LOTHAR SEIWER

## Die hohe Schule des Selbstmanagement

### Schnelle Erfolge brauchen lange Erfahrungen

**Prof. Dr. Lothar Seiwert**, Bestseller-Autor, Erfolgstrainer und Keynote-Speaker, bekannt durch Presse, Funk und Fernsehen, gilt in den Medien als Europas führender Experte für Zeitsouveränität und Life-Leadership. Seine Coaching- und Consultingfirma **Seiwert-Institut GmbH** in Heidelberg hat sich seit 1985 auf die Themen **Time-Management**, **Life-Leadership** und **Work-Life-Blance** spezialisiert.

Vorträge und Seminare mit Herrn Prof. Seiwert richten sich nach den Prinzipien des Lean-Learnings. D.h., sie bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitern den größtmöglichen Nutzen in der zur Verfügung stehenden Zeit. Denn das Maximum dessen, was das menschliche Gehirn aufnehmen kann, wird voll in Anspruch genommen. Dabei sind die Informationen so aufbereitet, dass alle Sinnesorgane angesprochen werden. Praktische Beispiele und interaktive Arbeitsprozesse sorgen für maximale Umsetzungsfähigkeit in minimaler Zeit.

Interaktiv. Effektiv. Kreativ.

Vorträge und Seminare mit Prof. Dr. Lothar Seiwert zeichnen sich durch eine lebendige, anschauliche Sprache, Darstellungen und Praxisbeispiele aus. Nicht ohne Grund wurden seine Seminare zu den Themen Time-Management, Life-Leadership und Erfolgsstrategie bereits von mehr als 200.000 Führungskräften besucht. Und nicht umsonst erzielt L. Seiwert bei Kongressen und Tagungen mit seinen Vorträgen bei Beurteilungen immer Spitzenwerte.

**"Beste Präsentation auf dem ersten add:brain-Erfolgsforum 2000!"**

(7. Mai 2000, Olympiahalle München, ca 4.000 Teilnehmer) Hermann H. Wala, Marketingleiter Burda Medien, München (Focus, Focus-Money, Bunte, Freundin, Elle, InStyle etc.)

Mit allen Sinnesorganen gelerntes Programmieren

- Er präsentiert mit Witz, Humor, vor allem aber „ganzhirnig“. D.h., er arbeitet mit Symbolen und Metaphern.
- Er setzt bildhafte Merkpunkte und emotionale Anker, die man nicht vergisst, und aktiviert so das Unterbewusstsein.
- Er untermalt mit Anekdoten und liefert Ihnen konkrete Praxiserfahrungen.
- Er baut selbst Kurzvorträge interaktiv auf. Ob in Gruppen oder Einzelaufgaben – jeder denkt mit und erarbeitet anhand von Checklisten, Fragekatalogen und Maßnahmenplänen Lösungen für sein Unternehmen.

**So bleibt Gelerntes besser im Gedächtnis und kann sofort aktiv in die Praxis umgesetzt werden.**

*Wenn nicht so, wie denn?*



Ein Unternehmen rechnet heute damit, dass sich eine Investition spätestens in achtzehn Monaten wieder ausgezahlt haben muss. Ein Seminar, Workshop oder Vortrag mit Prof. Lothar J. Seiwert hilft Ihnen schon am nächsten Tag, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und entsprechend zu handeln.

Erfolge, die weltweit Aufsehen erregen. →

# ERFOLGE



## Aus der Praxis für die Praxis

REFERENZEN  
INHOUSE-  
SEMINARE UND  
-VORTRÄGE:

Bayer  
BKK  
Boston-  
Consulting  
Brau-Ring  
Boehringer  
Coca Cola  
Deutsches Rotes  
Kreuz  
Daimler-Chrysler  
DATEV  
Degussa  
Deutsche Bahn  
Deutsche Bank  
Deutsche Post  
DVAG  
Eismann  
Euroform  
FAG  
FAZ-Institut  
Franklin-Covey  
Heyne Verlag  
Hewlett-Packard  
Holderbank  
Holzmann  
Janssen-Cilag  
Lafarge  
Management-  
Circle  
Merckle  
MLP  
Motorola  
OVV  
Phoenix-Pharma  
Presto-Verlag  
Porsche  
Raab Karcher  
RAG  
REWE  
Ruefach  
SAP  
Schmalbach-  
Lubeca  
Siemens  
Teldix  
UBS  
Wella  
Zeiss  
und andere

## Erfolge, die weltweit Aufsehen erregen.

### Erfolgs-Award 1999

1999 erhält Prof. Dr. Lothar Seiwert in Atlanta als erster deutscher Trainer beim jährlichen Weltkongress der „American Society of Training & Development (ASTD) einen internationalen „Award“ für seine Erfolge in der Umsetzung von Strategietraining in einer großen deutschen Handelskette. **Erfolg: Gewinnsteigerungen bis 148 Prozent und Umsatzsteigerungen bis 60 Prozent.**

### Weitere Auszeichnungen für ungewöhnliche Erfolge

1990 wird Seiwert mit dem Benjamin-Franklin-Preis für das "Beste Business-Buch des Jahres" ausgezeichnet. (Publishers Marketing Association, USA)  
1991 erhält Seiwert den Management Strategie-Preis für die „Beste EKS-Anwendung“.  
1992 wird „Mehr Zeit für Verkaufserfolge“ in Frankreich zum "Besten Verkaufsbuch" gekürt.  
1997 werden seine „Strategie-Seminare im Einzelhandel“ mit dem Deutschen Trainings-Preis ausgezeichnet.  
2001 wird sein Buch „Life-Leadership“ als das zweitbeste deutsche Wirtschaftsbuch prämiert. (Cap Gemini Ernst & Young)  
2002 verleiht das StrategieForum e. V. den „Deutscher Strategiepreis“ in der Kategorie Senior-Unternehmen (länger als 5 Jahre im Markt)



1999 Internationaler Award „Excellence in Practice“ der ASTD in Atlanta



1990 Benjamin-Franklin-Preis für das „Beste Business-Buch des Jahres“



Deutscher Trainings-Preis 1997

### Seminarbeurteilungen

„Wahnsinnig das Engagement, mit dem Sie eine relativ 'technische' Angelegenheit wie Zeitmanagement sehr anschaulich vermitteln.“ C.H., Nürnberg

„Meine ganze Abteilung war bisher da – ein enormer Gewinn für Mensch und Firma.“ Y. K., Mainzer Volksbank eG, Mainz

„Mit einem roten Faden und einem Methodenwechsel und mit vielen Vergleichen aus dem Alltag führten Sie sehr praktisch das Seminar. Sie haben eine sehr natürliche und wohlwollende Art: SUPER!“ P.D., CPD, Willich

**„Ihre Ausführungen haben mich dazu motiviert, jetzt etwas an meinem Leben zu ändern. Dies war ein bedeutender Tag in meinem Leben!!!“ A. Z., Sparkassen Informatik GmbH & Co. KG, Fellbach**

### Prof. Seiwert liebt Bären.

Bären sind intelligente, hochentwickelte Tiere, die vom Aussterben bedroht sind. Für Herrn Prof. Seiwert sind Bären das Symbol für Werte, die wir alle erhalten sollten: In unserer hektischen Welt merken wir oft gar nicht, dass wir ein Second-Hand-Leben führen. Statt zu agieren, reagieren wir und lassen uns von anderen leben. Nur wer immer im Jetzt und Heute lebt, kann die wirkliche Tiefe des Augenblicks wahrnehmen.



REFERENZEN  
OFFENE  
SEMINARE:

Allianz  
Apotheker- und  
Ärztbank  
Bacardi  
Bertelsmann  
Boehringer  
Coca Cola  
DATEV  
debitel  
Deutsche Bank  
FAG  
Hamburg-  
Mannheimer  
Mainzer  
Volksbank  
Merckle  
Nassauische  
Sparkasse  
Nova Data  
OBI  
o-tel-o  
PK Moris  
Phoenix-Pharma  
Philip Morris  
Popken  
Porsche  
RAG  
Red Bull  
REWE  
Siemens  
Sparda-Bank  
Volkswagen  
Viking Direct  
Weleda  
Wempe  
und viele mehr