



---

**Integrales iMarketing Positionierung und Imageaufbau**

In der Hub 5

D 87509 Immenstadt im Allgäu

[onlinepresse-pressenotiz.org](http://onlinepresse-pressenotiz.org)

---

**Ansprechpartner:**

Ramona Kramp

+49 (8323) 9696603

[ramona.kramp@onlinepresse-pressenotiz.org](mailto:ramona.kramp@onlinepresse-pressenotiz.org)

## **SarahaCommunication Workshop im Allgäu: Erkenne Dich selbst - Positionierung finden**

**Erkenntogramm® "Erkenne Dich selbst" - Wie kommuniziere ich und auf was reagiere ich "unbewusst". Wie finde ich meine Positionierung am Unternehmen und im Unternehmen?**



Veränderung - Vergänglichkeit - Erkenne Dich selbst

(lifepR) (Immenstadt im Allgäu, 12.01.2016) Stress und Unbehagen entstehen nur dann, wenn es eine Kluft gibt zwischen dem, wofür wir unsere Zeit einsetzen und dem, was wesentlich und wichtig ist.

**Erkenne Dich Selbst bedeutet ebenso - Entwicklung von Gleichmut und Gelassenheit im Rahmen einer Achtsamkeitspraxis**

**Ein Workshop besonders zur Erarbeitung einer integralen Positionierung am und im Unternehmen**

Die Frage, wer bin ich, kann niemand für mich beantworten. Man kann sich nur selbst diese Frage stellen und auch selbst beantworten. Warum ist die Beantwortung dieser Frage wichtig? Weil – ein freies, glückliches Leben sonst nicht möglich ist. So wie wir ohne Ausrüstung und Ziel keine Reise machen können, so wie wir ohne Buchhaltung und Berufserfahrung keine Firma dauerhaft und erfolgreich führen können, ist ein erfolgreiches Leben nur möglich, wenn wir unsere Gedanken und Absichten kennen. Um das herauszufinden, ist ständige Achtsamkeit, stetes Bewusst\_Sein im Jetzt die Voraussetzung.

Vom passiven Opfer eigener Lebensumständen zum aktiven Gestalter des Lebens zu werden bedeutet – Intuition, Konzentration, Energie, Verantwortung, Achtsamkeit, Mitgefühl in sein eigenes Lebensmanagement zu integrieren

Im Workshop lernen wir uns über Achtsamkeitsübungen und Meditation auf das innere Firmament der eigenen Gedanken, Gefühle, Absichten und Wünsche zu konzentrieren.

**Worum geht es den meisten Menschen:** Tiefer blicken und Einsichten erhalten. Die Intuition und die Konzentration schulen. Über Achtsamkeit und der unterscheidenden Wahrnehmung lernen das Innere Team zu führen ...

**Zum Beispiel:** In unserem Kopf ist meistens ganz schön viel los - Gedankensalat, zu viele Pläne, Sorgen, Pflichten und Bewertungen halten unseren Geist dauernd in Bewegung. Einiges davon ist bereichernd und bringt uns weiter, aber oft will das Denken einfach kein Ende nehmen. Wir kommen dann innerlich nicht zur Ruhe und können nicht abschalten. Wir sind angespannt und erschöpft. Können keine klare Entscheidungen treffen somit unserer übernommenen Verantwortung nicht gerecht werden.

**Oder:** Wir haben einen Bauchladen von Produkten und keine Kunden. Keinen Abverkauf, Stagnation des Umsatzes, unzufriedene Mitarbeiter, Mitarbeiter welche innerlich schon gekündigt haben.

Während den Achtsamkeitsübungen und Meditationen erfährt jeder etwas Anderes, da jeder Mensch unterschiedliche Defizite und Fähigkeiten hat, die sich ausgleichen lassen und uns so zur Mitte führen. Somit sind die Achtsamkeitsübungen genau das, was in unserer Zeit der Extreme fehlt.

### **Mit Achtsamkeit den Stress im Kopf reduzieren - den Berufsstress leichter bewältigen**

Keinen Erfolg im Beruf, Beziehungskrise - Trennung, leichte immer wiederkehrende Depressionen oder Konzentrationsschwächen, die Lösung liegt immer in unserem Kopf, also in unserem Geist.

Nicht unsere Umgebung blockiert uns, nicht unsere Mitmenschen, Arbeitsplatz, Familie, sondern einzig das, was sich zwischen uns Wahrnehmenden und der erlebten Welt schiebt. Erinnerungs- und Vorstellungsbilder. Solange diese Bilder unbewusst sind, lassen wir uns blockieren und leiden. Nur dieses Unbewusste kann uns störend beeinflussen und unglücklich machen, **was uns hingegen bewusst ist, daran können wir gezielt und vorsätzlich arbeiten.**

Persönlichkeitsentwicklung bedeutet Bewusstseinsentwicklung. Positionierung am und im Unternehmen nicht erreichbar durch Theorie. Einzig allein erreichbar durch Achtsamkeitsübungen, Meditation, Disziplin und Üben. Im TUN Erkenne Dich selbst...

### **Wie ein gut verbrachter Tag einen glücklichen Schlaf beschert, so beschert ein gut verbrachtes Leben einen glücklichen Tod ... Leonardo da Vinci**

Mit der Hilfe von Achtsamkeit machen wir uns unsere Gedanken und Bewertungsmustern bewusst und lernen, uns nicht alles zu glauben was wir denken. Wir lernen "Das ICH" vom Strom unserer Gedanken zu distanzieren und zu lösen. So entsteht Raum für eine großzügige und freundliche Haltung zu uns selbst. Gedanken verlieren ihre Macht und der Mensch als Person findet zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

## **Dieser Workshop gibt Raum für:**

- o Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis
- o Gemeinsames Praktizieren der Achtsamkeitsübungen
- o Vertiefung der Übungspraxis zu Gleichmut und Gelassenheit
- o Erforschen der Bedeutung von Gleichmut, Gelassenheit und Akzeptanz für den eigenen Alltag sowie den beruflichen Kontext

Stärkung der Motivation und Stabilisierung der Übungspraxis für zu Hause

Wer bin ich und was will ich "Im und am Unternehmen"

**Methoden:** Gemeinsame Achtsamkeitsübungen, Meditation, Reflektion Analyse Erkenne Dich selbst, Selbsterfahrungsaustausch, Gruppendiskussion, Entwicklung einer persönlichen Strategie,

## **3 wertvoll genutzte Urlaubs-Tage für Achtsamkeitstraining - Meditation - Positionieren am und im Unternehmen.**

Im Coaching wird auf der Prozessebene gearbeitet, d.h., es werden keine direkten Lösungen geliefert. Eine Begleitung in der persönlichen Entwicklung und die Lösung findet der Teilnehmer.

## **Nicht unsere Augen sehen die Welt, sondern unsere Einstellung**

Wir leben in einer Welt der Polarität und erleben aktuell eine Bewusstseins-Renaissance – einen Paradigmenwechsel. Werte und Lebenseinstellungen der Menschen haben sich in den letzten Jahren verändert. Die einzige Konstante ist Veränderung.

**Kontakt Daten:** Ramona Kramp, Coaching und iMarketing, eMail: [ramona.kramp@saraha-social-web.net](mailto:ramona.kramp@saraha-social-web.net) Homepage <http://saraha-social-web.net> Telefon +49 (0) 8323 9696603

## **Zitat „Der Sinn des Lebens besteht nicht darin, etwas zu wissen, sondern etwas zu tun“**

Die meisten Menschen machen sich nicht klar, dass sie alles, was sie brauchen um in ihre Kraft zu kommen, bereits in sich tragen. Coaching ist schlicht und ergreifend dazu da, dieses Potential, diese Ressourcen nutzbar zu machen. Ob dies mit einem externen Coach geschieht oder ob dies selbst in die Hand genommen wird, wichtig ist, in die Umsetzung zu kommen.

## **Integrales iMarketing "Coaching - Positionierung - Imageaufbau"**

Integrales iMarketing bedeutet ganzheitlich im Denken in die Umsetzung gehen. Es hat keine Vorteile, einen Imageaufbau zu starten, wenn die Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen nicht hinter der Vorgehensweise des Chefs, oder des Unternehmens stehen.

Eine eindeutige und klare Positionierung kann aus den oben genannten Gründen ebenso wenig geschehen. Wenn, dann nur kurzfristig als Trend. Eine dauerhafte Grundlage für das Unternehmen kann mit den zur Verfügung stehenden Marketingtools erst geschaffen werden, wenn die Menschen „die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen“ am gleichen Strang ziehen. Sich mit dem Unternehmen und seiner Innen- sowie Außenkommunikation identifizieren. Alle Schritten oder Entscheidungen ohne ein ganzheitliches Denken (integral zu wirken) zu integrieren, bedeuten verbranntes Geld. Die Menschen - jeder Mitarbeiter und Mitarbeiterin welche mitdenken, sich aktiv am Geschehen im Unternehmen beteiligen - stabilisiert den immateriellen Wert eines jeden Unternehmens.

**Wichtiger Hinweis:**

Für die oben stehende Pressemitteilung ist allein der jeweils angegebene Herausgeber (siehe Firmeninfo) verantwortlich. Dieser ist in der Regel auch Urheber des Presstextes, sowie der angehängten Bild-, Ton und Informationsmaterialien. Die Huber Verlag für Neue Medien GmbH übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Auch bei Übertragungsfehlern oder anderen Störungen haftet sie nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Bitte klären Sie vor einer Weiterverwendung urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber. Bei Veröffentlichung senden Sie bitte ein Belegexemplar an [service@pressebox.de](mailto:service@pressebox.de). Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Genehmigung durch die Huber Verlag für Neue Medien GmbH gestattet.

Am Anfang der Pressemeldung finden Sie einen QR-Code mit welchem Sie schnell und einfach zurück auf die entsprechende Pressemeldung-Detailseite zurückgelangen. Lesen Sie unter <http://www.pressebox.de/info/qr-codes.html> alle Details inkl. Software-Empfehlungen für Ihr Handy/Smartphone!