

Interview mit
Felicitas Birkner
lebensmomente®
Geschäftsfrau des Monats

ORHIDEAL®
IMAGE Magazin



Orhidea Briegel Herausgeberin und Expertin für ImageDesign präsentiert...

durch das **objektiv** gesehen

Erfüllter Lebensstil mit PeP

Nomen est omen: Mit über 25 Jahren Berufserfahrung in Wirtschaft und IT bringt Felicitas Birkner („...die das Glück trägt“) vielfältige Lebenserfahrungen mit. Als Diplom Ingenieur (TU Dresden) ging die empathische Geschäftsfrau ihren beruflichen Weg über Vertrieb, Controlling, Marketing und Management. Sie ist glücklich verheiratet und hat 3 erwachsene Kinder. Im Umgang mit herausfordernden Situationen im Privat- und Berufsleben lernte die Technikerin mit Herz zielorientierte Lösungsstrategien und Ressourcen fokussierte Methoden kennen und nutzen. **Mit erweitertem Expertenwissen als Trainerin und Systemischer Coach entwickelte sie daraus ihr großartiges Programm für Einzelpersonen und Unternehmen: ein spannendes Gesamtkonzept!**



Felicitas Birkner: „Genau. Probleme, die gelöst und Aufgaben, die gemeistert werden wollen. Meist kommen solche Momente wie auf leisen Sohlen daher. Sie stehen plötzlich vor uns. Sie beanspruchen unsere ganze Aufmerksamkeit und fordern besonders viel Kraft. Ungewohnte Dinge, die wir nicht kennen. Sie sind anders, sehen fremd aus, fühlen sich unangenehm an. Andersartigkeit irritiert uns. Aber nur solange wir sie nicht kennen und nicht verstehen. Solche Situationen fordern uns auf, anders zu denken und zu handeln, als wir es gewohnt sind. Sie fordern uns auf, zu lernen und geben uns die Chance, eigene Horizonte zu erweitern, flexibler zu werden und uns persönlich zu entwickeln.“

„Sie haben den Weg zu mir gefunden. Dann...

Felicitas Birkners P.e.P. Lebens*Stil*Programm® bietet eine intensive Kombination aus geführter Begleitung auf Ihrem persönlichen Weg, einer Anleitung zu aktiver Selbsterfahrung und individueller, lösungsorientierter Gestaltungsarbeit. Es beruht auf neuesten Erkenntnissen aus Kommunikationswissenschaft, Hirnforschung und Lehrmethodik. Das **Lebens*Stil*Programm®** nutzt fundierte, in der Praxis erprobte, Methoden aus Neuro Linguistischer Programmierung (NLP), Psychologie, Didaktik und Körpertherapie. Wichtige Bausteine stellen dabei aktivierende Elemente aus Bewegung und Entspannung dar.

IMAGE: Felicitas, Sie befassen sich mit Situationen im Leben, die uns vor unerwartete Herausforderungen stellen?



Wenn die Zeit reif ist, dann lege los,
Potentiale wachsen zu Erfolgen
und werden groß.

Felicitas Birkner

IMAGE: Genau hier setzen Sie dann an, oder? Es geht darum, diese Momente bewusst wahrzunehmen, deren Besonderheit für das eigene Leben sinnvoll umzuwandeln und individuell gewinnbringend zu gestalten.

Felicitas Birkner: „Konflikte und Probleme erscheinen leider immer zunächst mächtig und bedrohlich. Dabei liegt die Einfachheit im Detail, die Lösung auf der Hand. Einfache Modelle können komplexe Gedanken und Zusammenhänge so darstellen, dass diese leicht zu verstehen und im Leben einsetzbar sind. Mein P.e.P.Lebens*Stil*ProgrammR verknüpft einfache Modelle bei der Wissensvermittlung mit praktischer Selbsterfahrung auf einem Weg in 7 Schritten über einen definierten Zeitraum hinweg.“

Intensive Workshops rund um Kommunikation & Selbstmanagement, Kreativität & Motivation, Führung & Persönlichkeit entfalten Ihre Potentiale. Sie stärken Ihre emotionalen, sozialen, wie beruflichen Kompetenzen und entwickeln Ihren Persönlichkeitsstil weiter.“

IMAGE: Sie beschreiben das auf Ihrer Website sehr wortspielerisch, wie beispielsweise M.A.S.T.E.R.-haft lernen mit aktivierenden Lehrmethoden.

Felicitas Birkner: „Oder Z.A.U.B.E.R.-haft kommunizieren. Mit Bilderwelten Brücken bauen und Zwischentöne hören. Aber auch mit dem B.A.L.U.-Prozess kreative Lösungen schaffen und motiviert S.T.I.L.(2) -voll führen.“

...ist es ein Leichtes für Sie, auch den Weg zu sich selbst zu finden und passend für Sie zu gestalten.“

IMAGE: Formulieren Sie bitte den Nutzen aus Ihrem gesamten Leistungspaket. Sie bezeichnen ja auch die Einzel- oder Privatperson als „Unternehmen“ bzw. „Unternehmung“, die geplant sein will.

Felicitas Birkner: „In meiner Arbeit als Trainerin und Beraterin vermittele ich Ihnen auf Basis aktivierender Lernmethodiken aktuelles Wissen aus Theorie & Praxis zu Themen für eine gesunde und balancierte Gestaltung von Alltag und Beruf. Visuelle Gestaltungstechniken helfen Ihnen dabei zu erkennen und zu können. Sie erleben Methoden, Tipps und Tricks zum Selbstmanagement und nehmen sofort nutzbare Power-Werkzeuge für sich passend mit. Sie entwickeln sichtbare und nutzbare Arbeitsgrundlagen für die Umsetzung Ihrer Ziele und Visionen.“

Bei der Umsetzung begleite ich Sie beratend durch den Prozess, biete Ihnen Feedback, Kurz-Coachings und visualisierende Protokolle an. Das Ergebnis ist der Persönliche Entwicklungs-Plan (PEP), ausgerichtet an Ihren Zielen und eigenverantwortlichem Handeln.

Wie bei jedem „Business Plan“ von Unternehmungen – geht es auch bei dem Persönlichen Entwicklungs-Plan um Erfolg. Erfolg ist eng verbunden mit Zufriedenheit und Wohlbefinden. Die persönliche Entwicklungsplanung dient der persönlichen Ausrichtung und Werteorientierung. Der Mensch muss nicht erst als Unternehmer gemeldet sein, um sich als „ICH“ – Unternehmen selbstbestimmt aufzustellen.“



Wir finden gemeinsam
Ihren Notausgang !

Nach einer
Moment Mal – Aufnahme....

P.e.P. Lebens*Stil*Programm®

dient der Erneuerung und Veränderung, wobei alt Bewährtes durchaus in Frage gestellt werden kann. Ziel ist es, Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstwert positiv zu kräftigen, um nachhaltig ein zufriedenes, gesundes und erfolgreiches Leben führen zu können.

In den verschiedenen Lerninhalten geht es darum, das mentale Selbstbild positiv zu stärken, den persönlichen Energiehaushalt balanciert zu halten, die eigene Werteorientierung und Ziele unter die Lupe zu nehmen.

P.e.P. Lebens*Stil*ProgrammR für Privatpersonen:

Die Lehrinhalte sind auf Themen der individuellen Lebensgestaltung ausgerichtet. Sie dienen der gezielten Potentialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung in allen Lebensbereichen zur Festigung sozialer Kompetenzen und bewusster Selbstbestimmung in den persönlichen Lebensphasen.

Mit den Techniken des Selbst- Coachings werden Sie fit gemacht, zukünftig für sich selbst Ihren Standort zu bestimmen, Ihr Leben zu lenken und selbst zu managen.

P.e.P. Lebens*Stil*ProgrammR für Business-Kunden:

Die Lehrinhalte sind auf individuelle berufliche Gestaltung im Business Kontext ausgerichtet. Sie dienen der individuellen Positionierung im beruflichen Umfeld, bei ganzheitlicher Betrachtung der Work-Life Balance und Sicherung eines gesunden Selbstmanagements mit Ressourcenstärkung.

Jeder Mensch hat sein eigenes Profil und nutzt eigene Muster in Wahrnehmung, Kommunikation und Verhalten. Kann der Mensch seinen persönlichen Neigungen freien Lauf lassen, so lebt er gesund im Einklang mit sich selbst und kraftvoll in der Art und Weise seiner Lebensführung.

Mit dem P.e.P. Lebens*Stil*ProgrammR entwickeln Sie bewusst Ihren eigenen und für Sie passenden Lebens-Stil. Das Erfahren powervoller Techniken hilft Ihnen, sich selbst in unterschiedlichsten Lebenssituationen sicher zu positionieren.

Machen Sie den ersten Schritt – auf dem WEG:

W – Wahrnehmen & Wissen

E - Erfahren & Erkennen

G - Gestalten & Genießen

Lebensstil - Aber bitte mit PeP:

Sie lernen das Leben nach individuellen Vorstellungen zu gestalten, persönliche Ziele zu verfolgen, Orientierung zu schaffen, **In den verschiedenen Lerninhalten geht es darum, das mentale Selbstbild positiv zu stärken, den persönlichen Energiehaushalt balanciert zu halten, die eigene Werteorientierung und Ziele unter die Lupe zu nehmen**, Sinne zu schärfen und den Körper dabei wahrzunehmen. Sie fassen den Mut, gewünschte Veränderungen kraftvoll umzusetzen, unerwünschte Verhaltensmuster aufzulösen, persönliche Potentiale aufzudecken und als Stärken zu entfalten.

Zentrale Anliegen:

- **Potentiale entfalten**
- **Konflikte lösen**
- **Persönlichkeit entwickeln**

Wann hilft Ihnen P.e.P. Lebens*Stil*ProgrammR?

- Berufliche Entwicklungsplanung
- Persönliche Entwicklungsplanung
- Work-Life Balance, Persönliches Stressmanagement
- Persönliches Ressourcentraining
- Sinnfragen in bestimmten Lebensphasen
- Begleitung bei Veränderungsprozessen
- Konfliktbewältigung Umgang mit Problemen & Krisen
- Burnout Prophylaxe

Leistungen:

- Workshops & Systemisches Coaching
- Visualisierende Prozessbegleitung
- Business Moderation
- Entwicklung von Lehrinhalten
- Entspannungstechniken & Qi Gong

Zielgruppe:

- Unternehmen
- Einzelpersonen

Felicitas Birkner
Griesfeldstrasse 10
85652 Pliening bei München
Tel. 08121 – 255 388
Mobil: 0173 - 175 876 1
E-Mail: info@lebens-momente.de

www.lebens-momente.de



Das Leben ist dazu da,
gelebt zu werden.
Glücklichsein und Wohlfühlen
gehören dazu!