



Tatort Leben –
aufräumen und
gestalten

Marcell Engel: Clean up your Life

Veränderungen annehmen und ins Handeln kommen

Es kommt der Tag, an dem alles vorbei ist. In fast drei Jahrzehnten Tatortreinigung erlebte Marcell Engel eine Vielzahl dieser Tage. Er sah sowohl positive, glückliche und erfüllte Schicksale als auch tragische und verzweifelte. Doch alle haben eines gemeinsam: Jeder ist für sich, sein Handeln und Wirken verantwortlich. Ob beruflich oder privat – alle Menschen haben Lebensbaustellen, die es aufzuräumen gilt.

Was zählt wirklich? Wie gestalten wir unser Leben? Wie kommen wir zu Glück, Erfüllung, Erfolg? Fragen, die Marcell Engel immer wieder begegneten. Erfahren Sie in diesem Seminar anhand von echten Tatorten, warum Handeln so wichtig ist und wie sich Ziele erreichen lassen. Es geht um Selbstprofiling, den eigenen Lebenstatort und Aha-Momente, die helfen, dies positiv zu gestalten. Insbesondere Führungskräfte sind Vorbilder und beeinflussen maßgeblich das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand, nehmen Sie Veränderung an und entscheiden Sie selbst, wer Sie sein wollen – auch in der verantwortungsvollen Rolle als Führungskraft.

- Bereit zur Veränderung sein
- Lebenstatorte aufräumen – Wichtiges erkennen und Unwichtiges sein lassen
- Über Grenzen hinausgehen und Willenskraft entwickeln
- Nahrung ist Leben – Ernährung und die Wirkung auf den Körper
- Komm in Bewegung – Stillstand ist Tod
- Handlungsfähig werden und das Leben positiv gestalten

Marcell Engel

ist Inhaber und Geschäftsführer des internationalen Spezialunternehmens Akut SOS Clean GmbH und seit 28 Jahren Tatortreiniger. Er ist zudem NLP Master, ausgebildeter Schmerz-Coach nach Roland Liebscher-Bracht, staatlich geprüfter Ernährungsberater, Fitnesstrainer mit A/B Lizenz und Stresscoach. Er gründete eine Vielzahl erfolgreicher Unternehmen, ist selbst Führungskraft, Buchautor und Coach.

1. Tag: 9.00 bis 17.00 Uhr

Nur Du kannst Dich ändern

- „Erkenne Dich selbst“ – Lebensprofiling: Wo stehen wir, wo wollen wir hin?
- Grundhaltung der Lebensführung
- Selbstreflexion: Was tun und was lassen wir?

Mindset: Du bist die Summe Deiner Gedanken

- Andere und sich selbst motivieren und führen
- Sich selbst und andere verstehen lernen
- Aktiv kommunizieren, Ziele und Wünsche artikulieren
- Stress als Hemmnis für sich selbst und das Umfeld
- Stressoren und Stresssymptome
- Dem Stress entkommen und aktiv vorbeugen
- Als resiliente Persönlichkeit sich und sein Umfeld stärken
- Dauerhaft zu mehr Gelassenheit und mentaler Gesundheit

Zeit aufzuräumen

- Wie beeinflussen die Gedanken unser Leben?
- Wie können wir unser Mindset erkennen und bewusst verändern?
- Welche Rolle spielen unsere Gedanken bei Herausforderungen?
- Warum ist es wichtig die Menschen zu verstehen, um sie zu führen?

Über die eigenen Grenzen gehen

- Übung mit Virtual Reality (VR) – gehen Sie über die Planke

2. Tag: 9.00 bis 17.00 Uhr

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – Deine Nahrung bestimmt, wer Du bist

- Früher Arbeitsbeginn, lange Arbeitszeiten, Stress – die Relevanz gesunder Ernährung
- Nervennahrung ist keine Dauerlösung
- Körperliche und mentale Auswirkung ungenügender Ernährung
- Genuss – warum kompletter Verzicht keine Lösung ist
- Auswirkungen schlechter Ernährungsgewohnheiten

Komm in Bewegung – Stillstand ist Tod

- Warum Bewegung essenziell ist?
- Folgen unzureichender Bewegung
- Alltagsaktivität fördern – Lebensqualität steigern
- Risiko für psychische Belastungen mindern
- Wie hilft Bewegung uns über Grenzen hinauszugehen?
- Willenskraft stärken
- Fit für den Führungsalltag?
- Was löst Bewegung biochemisch im Körper aus?
- Warum Bewegung Disziplin braucht
- Box-Übung mit Pratzen: Reserven erkennen, über Grenzen gehen

Blick auf unser Ende

- „Ab morgen ändere ich etwas“ – Vorsatz oder Startschuss?
- Der letzte Tag – was würden wir tun, was würden wir nicht tun?
- Leben im Hier und Jetzt – die Vergangenheit ist nicht zu ändern, die Zukunft nur zu erahnen
- Aus dem Alltag eines Tatortreinigers: Jeder Moment könnte der letzte sein
- Special: Übungen zu Energie durch Meditation, Bewusstseinsänderung

Warum sie teilnehmen sollten

- ▶ Sie erkennen Ihr Lebensprofiling: Wo stehen Sie und wo möchten Sie hin?
- ▶ Durch praktische Übungen erfahren Sie die eigene Leistungsfähigkeit.
- ▶ Sie lernen, wie Sie Veränderungen annehmen und einleiten können.
- ▶ Sie identifizieren Entwicklungspotenziale und erarbeiten neue Denk- und Handlungsweisen.
- ▶ Sie wissen, warum es einen Zusammenhang zwischen einem gesunden Körper und Geist gibt.
- ▶ Sie nehmen Ihr Leben selbst in die Hand und erkennen den Weg zu mehr Glück, Erfolg und Gesundheit.

Zielgruppen

- ▶ Vorstand/Geschäftsführung
- ▶ Führungskräfte aller Branchen und Bereiche
 - Leitende Angestellte
 - Abteilungs- und Bereichsleitung
 - Team- und Gruppenleitung
- ▶ Mitarbeitende, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen möchten

Methodik

- ▶ Übung mit Virtueller Realität (VR) – auf der Planke über Grenzen hinausgehen
- ▶ Smoothies – Herstellung, Verkostung und Wirkung auf den Körper
- ▶ Übungen zur Energie – Meditation und Einklang mit dem Körper
- ▶ Box-Übungen mit Pratzen
- ▶ Von echten Geschichten aus der Tatortreinigung lernen, das Leben und Führung positiver zu gestalten

ANMELDUNG

Sie können sich per E-Mail oder über unsere Website anmelden:

E-Mail: anmeldung@fff-online.com

Web: www.fff-online.com

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um unsere Seminare, Workshops und Lehrgänge persönlich:

Info-Telefon: 0611 - 2 36 00 30

Marcell Engel: Clean up your Life

Seminar-Code: ET-ME

Teilnahmegebühr

€ 1.995,- zzgl. MwSt.

10 % Rabatt für den 2. und jeden weiteren Teilnehmer

MEHR INFORMATIONEN UND TERMINE

Geben Sie auf www.fff-online.com im Suchfeld bitte folgenden Webinfo-Code ein: **ET-ME**