



Für Informationen über die aktuellen Corona-Schutzmassnahmen sowie eine allfällige zusätzliche **Übertragung auf Zoom**, bitten wir Sie, die **Webseite** zu konsultieren: www.llg.ch
Bei 3G-Anlässen bieten wir, falls nötig, vor Ort einen Test für CHF 6.– an.

„Das schaffst du!“

Wie man Riesen überwältigen kann –
oder die Kunst der Motivation

WANN	Donnerstag 31. März 2022 19.30 Uhr
WO	3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69
REFERENT	René Pieper M.A. Psychosoziale Beratung Pastor verheiratet zwei Kinder
KOSTEN	Eintritt frei
INFO	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch



LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



„Das schaffst du!“

Wie man Riesen überwältigen kann – oder die Kunst der Motivation

Welche Ziele haben Sie noch für Ihr Leben, was wollen Sie in Ihrem Leben gerne noch erreichen? Bei der Verwirklichung unserer Ziele begegnen wir immer wieder mal „Riesen“, die unbezwingbar oder „Berge“, die unüberwindbar scheinen. Sie stellen sich uns in den Weg in ganz unterschiedlicher Gestalt: Der innere „Schweinehund“, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, schmerzhaft Diagnosen, Schicksalsschläge, ...

Was kann helfen, diese Herausforderungen doch zu bezwingen bzw. zu überwinden? Wie kann man die Kunst der Motivation für sich selbst nutzen, damit wir Kraft haben, vorwärts zu gehen?

An diesem Seminarabend werden wir uns u.a. anschauen, was eine „Schildkröte“ mit Motivation zu tun hat und in welchen Situationen Nebel hinderlich und eine Augenbinde dagegen hilfreich ist, um unsere Ziele zu erreichen.

„Die grössere Gefahr besteht nicht darin, dass wir uns zu hohe Ziele setzen und sie nicht erreichen, sondern darin, dass wir uns zu niedrige Ziele setzen und sie erreichen.“

Michelangelo

Zum Referenten:

René Pieper ist verheiratet, Vater von zwei Kindern und arbeitet nach dem Studium der Theologie als Pastor und in einer Deutschschweizweiten Kirchenleitung. Berufsbegleitend hat er zudem das Studium zum M.A. in psychosozialer Beratung mit dem Schwerpunkt in Ehe- und Familienberatung abgeschlossen.

In seinen verschiedenen Tätigkeitsfeldern ist er immer wieder mit der Frage der Motivation konfrontiert: Dabei geht es um die Motivation bei sich selber und auch bei der Begleitung von Menschen und der Führung von Mitarbeitern. Und immer wieder begegnen ihm auch „Riesen“, die sich ihm in den Weg stellen.

WANN	Donnerstag 31. März 2022 19.30 Uhr
WO	3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69
REFERENT	René Pieper M.A. Psychosoziale Beratung Pastor
KOSTEN	Eintritt frei
INFO	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch



IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

