



DER SUPERHELD IN DIR!

Mental stark durch herausfordernde Zeiten

So machst du Resilienz zu deiner Superkraft

Dieser humorvolle Survival Guide liefert wirksame Strategien, um Resignation durch Resilienz zu ersetzen und der Belastung mit Selbstfürsorge entgegenzuwirken – und dabei zu lächeln.

Die wertvollsten Takeaways

- » *Warum Schönreden kein Rezept ist und wie man trotzdem positiv bleibt*
- » *Nicht verzweifelt ist schon halb gewonnen – Wie man der Belastung mit Selbstfürsorge entgegenwirkt*
- » *Was wir von Pipi Langstrumpf lernen können, um auf Kurs zu bleiben*
- » *Warum mentale Gesundheit kein Luxus, sondern eine notwendige Überlebensstrategie ist*
- » *Was „Stille Helden“ heute tun können, um morgen leichter durchs Leben zu gehen*

Warum dieser Vortrag

In einer Welt, in der wir immer häufiger an die Grenzen unserer Belastbarkeit stoßen, bietet dieser Vortrag sowohl Information als auch Inspiration. Martin Geiger zeigt mit einer Mischung aus Empathie, Humor und praktischen Tipps, wie man mental gesund bleibt.

Was die Teilnehmenden erwartet

Dieser Vortrag ist eine unterhaltsame Mischung aus humorvollen Aha-Erlebnissen und sofort umsetzbaren Impulsen für alle, die sich im permanenten Ausnahmezustand befinden. Martin Geiger nimmt das Publikum mit auf eine inspirierende Reise zwischen Überforderung und Selbstfürsorge – mit dem Ziel mentaler Gesundheit.

Für wen ist das gedacht

Nicht nur für Unternehmen und Institutionen, die ihre Mitarbeitenden und Mitglieder in Sachen Selbstfürsorge unterstützen möchten, sondern für jeden Menschen, der die Bedeutung mentaler Gesundheit als wichtig erkennt.

Wer ist Ihr Referent

Martin Geiger war über 20 Jahre als vielbeachteter Buchautor, gefragter Produktivitätsexperte, mehrfach ausgezeichnete Vortragsredner und Pionier des telefonischen Coachings europaweit unterwegs. Während dieser Zeit musste er selbst lernen, dass Resilienz in herausfordernden Zeiten zu einer immer wichtigeren Ressource wird, um Krisen erfolgreich zu meistern. Aufgrund dieser Erfahrungen gründete er das Mental-Health-Care-Projekt care2day.



Martin Geiger hat mit **care2day** eine Bewegung ins Leben gerufen, die sich für die mentale Gesundheit von Angehörigen einsetzt.

Die Vision: Eine Welt, in der „Stillen Helden“, die für andere stark sein müssen, nicht allein gelassen werden.

Das Social Business ermöglicht Angehörigen einen sofort verfügbaren Zugang zu persönlicher mentaler Stärkung.

einfach. menschlich. wirkungsvoll.