

# Von Stress zu Stärke

WEKA Business Media AG



Mittwoch, 7. Mai 2025 in Zürich -  
09:00 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 3. Dezember 2025 in Zürich  
- 09:00 - 16:30 Uhr

Durch den stetigen wirtschaftlichen Druck entstehen explosive Gefühlcocktails zwischen Mitarbeitenden, Führungskräften und Geschäftspartnern. Negativ geladene Emotionen können uns tagelang verfolgen und wertvolle Lebensenergie verschwenden. Dadurch reduziert sich die Leistungsfähigkeit und chronische Krankheiten wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Angstzuständen können entstehen.

## Wie Sie sich von emotionalem Ballast befreien und Ihr Potential leben

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Emotionen bewusst steuern und sogar loslassen können. Das führt zu mehr Klarheit bei Entscheidungen, in der Kommunikation und harmonisiert Ihre Beziehungen.

**CHF 940.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Referenten



**Karem Albash**  
Dipl. Ing. ETH

### Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

### Telefon bei Fragen

044 586 86 37

## Beschreibung

### Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen 5 Praktiken kennen, um belastende Gefühle loszulassen.
- Sie können emotional geladene Situationen entkräften und schwierige Situationen sachlicher angehen.
- Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit und erhöhen die Stressresistenz.
- Sie haben feinere Antennen und können Ihre Kommunikation besser steuern.
- Sie gewinnen Energie und geistige Klarheit für eine höhere Umsetzungskraft.
- Sie lernen sowohl langjährige als auch akute Emotionen zu erkennen und loszulassen.
- Sie können langjährige Gewohnheiten verändern und mehr im JETZT leben.

### Inhalte des Seminars

- Emotionale Intelligenz verstehen und erweitern
- Mindset: Emotionen ausleben, unterdrücken oder loslassen können
- Selbstbestimmt leben: Emotionen steuern
- Meditations-Techniken, die in 1-3 min eine beruhigende Wirkung haben (perfekt für den anspruchsvollen Führungsalltag)
- Die Rolle des Unterbewusstseins im Umgang mit Emotionen und Gedanken
- Innere Freiheit erleben und gleichzeitig Menschen nahe sein
- Die Resilienz der Seele und die Rolle des Unterbewusstseins
- Achtsame Entscheidungen: Die Abgrenzung gegenüber Energievampiren und negativ-Denkern.
- Die Achtsamkeit als Schlüssel für den befreienden Umgang mit Emotionen
- Besser Schlafen dank emotionaler Ausgeglichenheit
- Gefühlsgeladene Konflikte im beruflichen oder privaten Umfeld gezielt reduzieren
- Gesund bleiben: Emotionale Reinigung für ein gutes Immunsystem
- Der Reset-Knopf: 40% weniger emotionale Unruhe in einer Minute
- Die Selbstwahrnehmung als Schlüssel für die innere Gelassenheit
- Achtsamkeitstechniken, um aus den Gedanken und Emotionen auszusteigen
- Drei Methoden, um Emotionen schnell und nachhaltig loszulassen
- Gedankenfreiheit in wenigen Sekunden erreichen

### Zielgruppe

Führungskräfte, Geschäftsführer/innen und Menschen mit hoher emotionaler Belastung.

### Wichtiger Hinweis

Als Vorbereitung können die Teilnehmer folgende Meditation 3-5 Mal durchführen: [Meditation zur Seminarvorbereitung](#)

Mehr Informationen und Anmeldung

## **Buchungsbedingungen**

### **AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse**

#### **Anmeldefristen/Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

#### **Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben**

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

#### **Umbuchungen**

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

#### **Ersatzteilnehmer**

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

#### **Preis und Rechnungsstellung**

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

#### **Durchführung**

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

#### **Lehrgang**

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.