



Lebenslust
statt Lebensfrust
DER ONLINE-KONGRESS

Dein begleitendes **Workbook**

10.05.–14.05.2025



Lebenslust statt Lebensfrust

Ich hoffe, es geht dir gut! Ich möchte dich heute zu einem ganz besonderen Online-Kongress einladen. Das Thema passt auch wunderbar in unsere gegenwärtige Zeit.

„Lebenslust statt Lebensfrust“ haben wir als Titel ausgewählt. Ich habe das Event zusammen mit den Leuten von Yunity konzipiert. Wir wollen damit nicht nur sehr viele Menschen erreichen und berühren, sondern in euch den Wunsch wecken, endlich aus dem Hamsterrad des ständigen Funktionieren-Müssens, herauszufinden. Uns geht es darum, euch einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren, euer Leben so zu gestalten, dass es wieder Freude macht und ihr über euch hinauszuwachsen beginnt. Ich bin ziemlich sicher, dass sich die Botschaft unseres Kongresses rasch verbreiten und noch richtig Wellen schlagen wird. Es wäre wunderbar, wenn dadurch das von Frust gezeichnete Zusammenleben vieler Menschen, endlich wieder richtig lebendig wird.

Ich würde mich riesig freuen, wenn auch Du Lust hast, mit dabei zu sein. An fünf aufeinanderfolgenden Tagen wollen wir uns gegenseitig einladen, ermutigen und inspirieren, den Blick zu weiten und das Leben in all seiner bunten Vielfalt und bezaubernden Schönheit wiederzuentdecken. Wir wollen gemeinsam mit euch staunen und die Sehnsucht in euch wecken, endlich genau das zu tun, was euch wirklich am Herzen liegt. Zunächst, indem wir einfach spielerisch ausprobieren, wie es gehen könnte. Wenn Du spürst, dass es funktioniert – es also „Dein Ding“, Dein Herzensanliegen ist, möchten wir Dir auch dabei helfen, es so umzusetzen, dass es auch klappt.

**Starten wird unser Online-Kongress am 10.05.2025.
Er läuft für fünf Tage. Und die Teilnahme ist kostenlos.**

Guida Hübner





Tag 1

Einladen

10. Mai 2025



Tag 1

Prof. Dr. Gerald Hüther

Einladen: Der erste Schritt zur Veränderung



Am ersten Tag des Kongresses lädt dich Prof. Dr. Gerald Hüther ein, darüber nachzudenken, wie echte Veränderung beginnt. Oft scheitern Pläne nicht an mangelnder Struktur, sondern daran, dass Menschen sich nicht aus eigenem Antrieb darauf einlassen. Es geht nicht darum, Menschen Programme überzustülpen, sondern darum, sie liebevoll einzuladen. Erfahre, warum Vertrauen, Interesse und echte Begegnung entscheidend sind – und wie du einen Raum schaffst, in dem sich andere freiwillig öffnen können.

In diesem Video erfährst du:

- Warum Programme und Pläne allein nicht ausreichen, um Menschen zu bewegen
- Wie Einladung als sanfte, aber kraftvolle Form der Inspiration funktioniert
- Weshalb Offenheit und Echtheit entscheidend sind, um andere zu erreichen
- Wieso Veränderung erst dann geschieht, wenn wir uns selbst authentisch einbringen
- Welch große Wirkung kleine Impulse haben, wenn sie mit Freude und Neugier verbunden sind

Prof. Dr. Gerald Hüther, ursprünglich in der Neurobiologie und Hirnforschung tätig, hat sich mittlerweile als Autor und Berater etabliert. Sein Anliegen ist es, die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung einer breiteren Gesellschaft zugänglich zu machen und optimale Bedingungen für die Entfaltung menschlicher Potentiale zu fördern. In seinen wissenschaftlichen sowie populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen schafft er es, komplexe Themen so zu vermitteln, dass sie sowohl für Fachleute als auch für Laien verständlich sind.

Mehr über Gerald auf www.gerald-huether.de

Reflexion

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich eingeladen gefühlt – nicht durch Worte, sondern durch eine Geste, eine Atmosphäre oder ein Gefühl? Erwinnere dich an eine Situation, in der du dich durch eine unerwartete Einladung geöffnet hast, neugierig geworden bist. Was hat sie so besonders gemacht, dass du dich darauf einlassen konntest?



Tag 1

Ali Mahlodji

Gesehen werden: Wie wir uns und andere neu entdecken können



Ob in der Schule, im Beruf oder im Alltag – viele Menschen fühlen sich übersehen und nicht wertgeschätzt. Ohne Anerkennung fehlt oft die Motivation, und das innere Feuer erlischt. Doch Ali Mahlodji zeigt, wie es wieder entfacht werden kann. In seinem inspirierenden Gespräch mit Prof. Dr. Gerald Hüther spricht er über seine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und darüber, wie wir lernen, Menschen nicht nur nach ihrer Leistung zu beurteilen, sondern sie in ihrem ganzen Potential zu erkennen.

In diesem Video erfährst du:

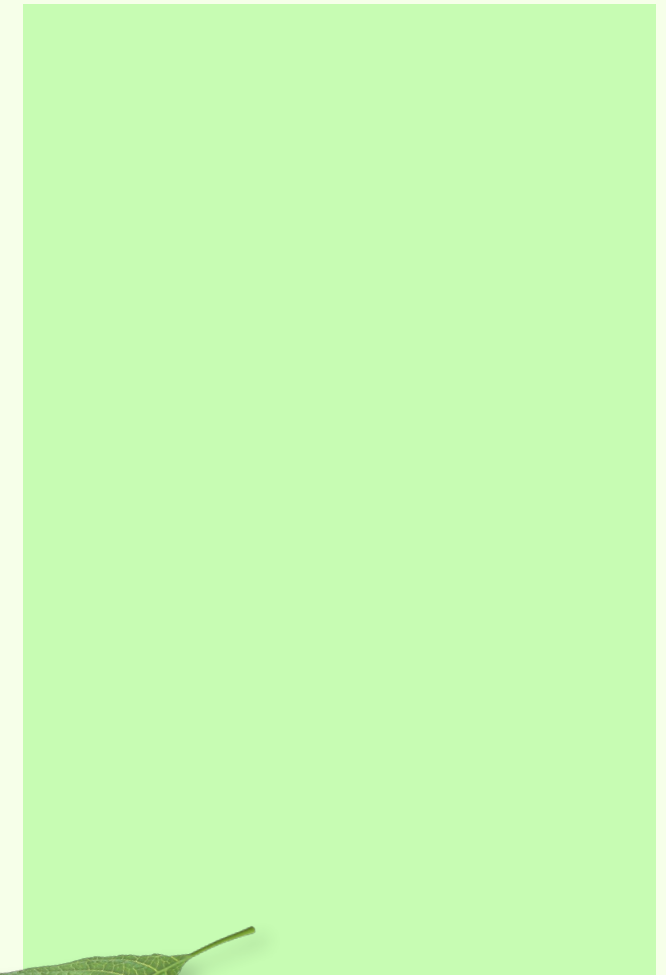
- Wie du dich von deiner Vergangenheit lösen und deine Zukunft als Chance begreifen kannst
- Warum es so wichtig ist, authentisch zu bleiben und ganz du selbst zu sein
- Wie du Menschen in ihrem wahren Potential sehen kannst – jenseits von Erwartungen und Leistung
- Welche gesellschaftlichen Erwartungen unsere Wahrnehmung beeinflussen
- Wann es hilfreich und heilsam ist, alte Glaubenssätze zu erweitern

Ali Mahlodji kam als Flüchtling nach Europa, brach die Schule ab – und ist heute Impact-Entrepreneur, Bestsellerautor und Mitbegründer von futureOne. Mit seiner Arbeit inspiriert er Menschen und Unternehmen weltweit, Menschlichkeit und Liebe in den Fokus zu rücken. Als Gründer von "whatchado", Redner und Mentor engagiert er sich besonders für die Jugend und zukunftsorientierte Bildung.

Mehr über Ali auf www.ali.do

Reflexion

Fällt es dir leicht, in anderen das Positive zu sehen – unabhängig von Leistung oder Erwartungen? Wie könntest du sie dazu einladen, offener und ohne Vorurteile zu handeln? Und was könnte das verändern?



Tag 1

Dr. Jan-Uwe Rogge

Leben mit Kindern: Eine Einladung zur Unvollkommenheit



Seit über 40 Jahren begleitet Dr. Jan-Uwe Rogge Eltern und ihre Kinder durch den Erziehungsalltag. Seine wichtigste Botschaft: Perfektion ist weder nötig noch möglich. Eltern dürfen Fehler machen – entscheidend ist, dass sie sich selbst annehmen und offen für ihre Kinder bleiben. Denn jedes Kind ist ein Geschenk, das gesehen, eingeladen und begleitet werden möchte. Mit Humor, Gelassenheit und einer liebevollen Haltung zeigt Jan-Uwe, wie Erziehung zu einer gemeinsamen, lebendigen Erfahrung werden kann.

In diesem Video erfährst du:

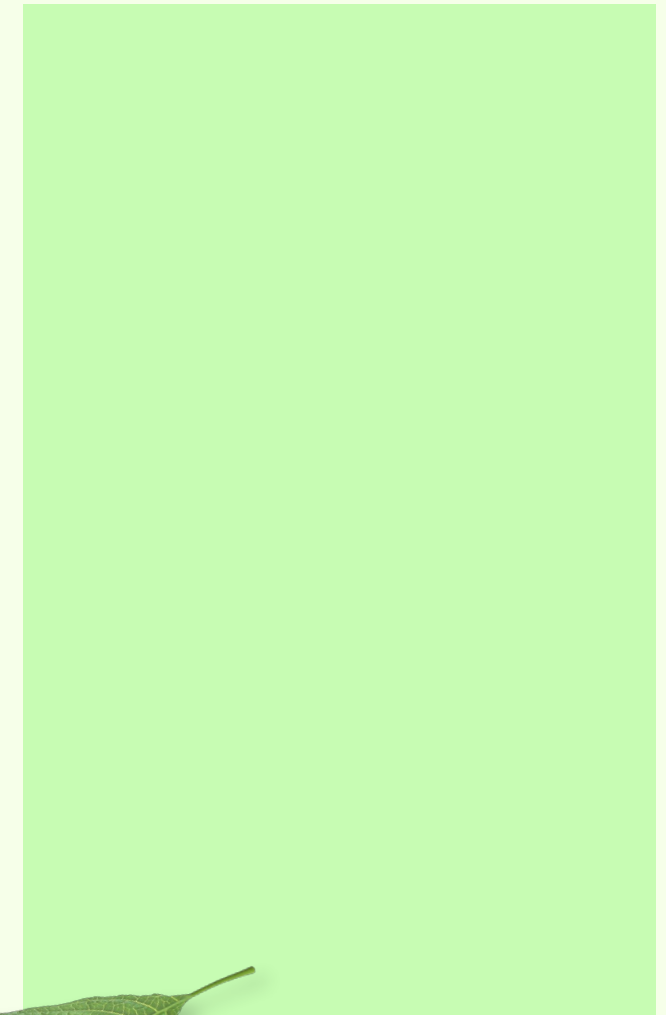
- Welche irrationalen Gedanken die Freude am Familienalltag trüben können
- Warum gemeinsames Lachen ein wertvoller Erziehungshelfer ist
- Welche natürlichen Auf- und Abs zur kindlichen Entwicklung dazugehören
- Dass du deinen Kindern keine Rollen zuweisen solltest
- Warum der Vergleich mit anderen Familien mehr Frust als Orientierung bringt

Dr. Jan-Uwe Rogge ist Erziehungsberater, Autor und gefragter Vortragsredner. Bekannt für seine humorvolle und praxisnahe Art, verbindet er wissenschaftliche Erkenntnisse mit lebendigen Alltagserfahrungen. Mit Bestsellern wie "Kinder brauchen Grenzen" erreicht er ein internationales Publikum. Seit Jahrzehnten begleitet er Eltern und Fachkräfte in Erziehungsfragen – kompetent, unterhaltsam und stets auf Augenhöhe.

Mehr über Jan-Uwe unter www.jan-uwe-rogge.de

Reflexion

Fällt es dir leicht, dein Kind oder deine Kinder als Geschenk zu betrachten? Was verändert sich für dich, wenn du diese Perspektive einnimmst?



Tag 1

Dr. Damir del Monte

Gedanken zur Zeit



Dr. Damir del Monte, Neurowissenschaftler und Traumaforscher, erklärt in diesem Beitrag, wie wir inmitten einer Epoche, die von Krisen und Weltuntergangsszenarien geprägt ist, unsere Gestaltungskraft zurückgewinnen können. Statt sich von Angst und Passivität leiten zu lassen, plädiert er für Zuversicht, Verbindung und neue Perspektiven. Denn: Geschichten formen unsere Wirklichkeit – und wir alle sind Mitautor*innen unserer Zukunft.

In diesem Video erfährst du:

- Warum wir der Zukunft nicht machtlos gegenüberstehen
- Inwiefern Geschichten unser Denken und Handeln beeinflussen
- Welche Kräfte gegen Angst und Ohnmacht helfen
- Was das menschliche Gehirn so besonders macht

Dr. Damir del Monte ist Neurowissenschaftler, Hochschuldozent und Speaker. Er forscht am Institut für Synergetik und Psychotherapieforschung der PMU Salzburg und leitet die „Encephalon – medicine media production GmbH“. Mit seinem Talent, komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge anschaulich und lebendig zu vermitteln, begeistert er Profis und Laien gleichermaßen für die faszinierende Welt des Gehirns.

Mehr über Dr. Damir del Monte auf www.encephalon.online

Reflexion

Gehe in dich und überlege, welche Geschichten du dir selbst über die Zukunft erzählst. Denke auch darüber nach, woher diese Geschichten stammen – und wer sie dir eventuell erzählt hat.



Tag 1

Erwin Wagenhofer

Film als Einladung: Wie man andere zum Umdenken bewegt



Prof. Dr. Gerald Hütter spricht in diesem Beitrag mit dem Filmemacher Erwin Wagenhofer über das Einladen – und zwar in eine neue Art des Denkens, Zusammenlebens und Handelns. Wagenhofers Hoffnung ist es, die Menschen mit seinen Filmen herauszufordern und zum Umdenken zu inspirieren, besonders bei den großen Themen unserer Zeit wie dem Klimawandel. Denn echte Veränderung kann nur durch innere Transformation gelingen!

In diesem Video erfährst du:

- Warum wir uns in einer Zeit des Wandels befinden
- Wozu Erwin Wagenknecht seine Zuschauer einlädt
- In welchen Fällen Einladungen wirkungsvoll sind
- Auf welche Weise wir Herzen öffnen können

Erwin Wagenhofer ist ein österreichischer Autor und Filmemacher. Mit seinem Dokumentarfilm Alphabet beleuchtete er kritisch die internationalen Bildungssysteme und zeigte, wie sich Bildungswahn und Leistungsdenken auf Kinder auswirken können. Sein neuester Film, But Beautiful, zeigt im Kontrast zur vorangehenden Dokumentar-Trilogie, zu der auch Alphabet gehört, das Schöne und Gute dieser Welt.

Mehr über Erwin auf www.but-beautiful-film.com

Reflexion

Denke zurück an die Situationen oder Momente, die dich zum Umdenken eingeladen oder etwas emotional in dir ausgelöst und anschließend auch dein Verhalten verändert haben. Weißt du noch, was genau der Auslöser war? Ein Film, ein Buch, ein Gespräch, eine bestimmte Erfahrung oder Erkenntnis? Und lebst du noch heute mit diesem inneren Wandel, oder bist du inzwischen in alte Verhaltensmuster zurückgefallen?



Tag 1

Carsten Vonnoh

Einladung zur bewussten Elternschaft



Carsten Vonnoh, Vätercoach und Familientherapeut, ermutigt Eltern in diesem Beitrag zur Selbstreflexion: Wie beeinflussen alte Muster und Stress meinen Umgang mit Kindern und Partner? Wie ist mein Selbstverständnis und meine Haltung als Elternteil? Kümmere ich mich auch um mich selbst? Sein Appell richtet sich vor allem an Väter: Bemüht euch, eure Kinder wirklich zu verstehen, und tauscht euch mit anderen Vätern aus.

In diesem Video erfährst du:

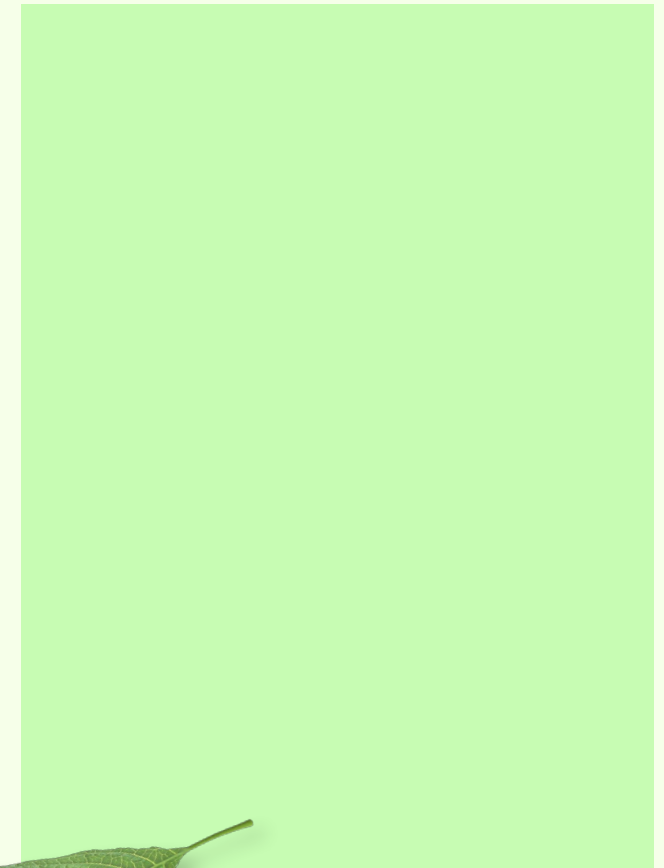
- Wie stark du deine Familienatmosphäre beeinflusst
- Welches Schlüsselement der Selbstfürsorge essentiell ist
- Welche Reflexionsfragen dir und deiner Familie helfen
- Warum Beziehung oft wichtiger ist als Erziehung

Carsten Vonnoh ist Deutschlands bekanntester Vätercoach, systemischer Berater/Familientherapeut und Autor von „Up to Dad“, dem ersten systemischen und bedürfnisorientierten Begleiter für Väter. Neben der Einzel- und Paarbegleitung gestaltet er zahlreiche Vätergruppen und -seminare, unterstützt Firmen & öffentliche Institutionen dabei, ihre Väterangebote zu verbessern und ist als Experte für Väterthemen in zahlreichen Kontexten gefragt. Er wohnt in der Nähe von Weimar und hat selbst zwei Kinder. Sein Podcast Vaterherz bietet eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Elternsein.

Mehr über Carsten auf www.carstenvonnoh.de

Reflexion

Überlege dir, wie deine eigene Kindheit dein Verhalten als Elternteil beeinflusst. Schreibe gute Aspekte – Erfahrungen, Werte, Glaubenssätze, Gewohnheiten – auf die rechte Seite eines Blatts, negative Aspekte auf die linke Seite eines Blatts. Überlege dann, wie du die negativen Aspekte im Umgang mit Kind und Partner:in überwinden könntest.



Tag 1

Chris Fader

Wie du innere Klarheit findest



Wir suchen oft nach Erfüllung im Außen – in materiellen Dingen, Erfolgen oder gesellschaftlicher Anerkennung. Doch echtes Glück entsteht nicht durch das, was wir besitzen, sondern durch das, was in uns selbst passiert. Chris Fader zeigt in diesem tiefgehenden Vortrag, warum der Schlüssel zu einem erfüllten Leben in unserer Innenwelt liegt und wie du mehr Klarheit über deine eigenen Werte, Bedürfnisse und inneren Prozesse gewinnen kannst.

In diesem Video erfährst du:

- Warum deine äußere Realität ein Spiegel deines inneren Zustands ist
- Weshalb es essenziell ist, deine eigenen Werte und Bedürfnisse zu erkennen und zu priorisieren
- Wie das Gesetz der Resonanz funktioniert und wie du es für dich nutzen kannst
- Warum wahres Glück durch innere Klarheit entsteht
- Welche Möglichkeiten sich eröffnen, wenn du bewusst entscheidest, deine innere Welt zu erkunden

Chris Fader ist Coach, Mentor, Podcaster und Musiker mit einer klaren Vision: Menschen zu einem freien, selbstbestimmten und erfüllten Leben zu begleiten. Gemeinsam mit seiner Familie lebt er seit sechs Jahren schulfrei und erlebt täglich, wie echtes Lernen durch Begeisterung und Neugier entsteht. Seine Mission ist es, Eltern und Kinder dabei zu unterstützen, ihre Potenziale in Freiheit zu entfalten und eine harmonische, achtsame Familienkultur zu schaffen.

Mehr über Chris unter www.chrisfader.de

Reflexion

Welche äußeren Dinge oder Umstände hast du in der Vergangenheit als Quelle deines Glücks betrachtet? Inwiefern hat sich dein Gefühl von Zufriedenheit verändert, wenn du den Fokus stattdessen auf deine innere Welt gerichtet hast?

