



Lebenslust
statt Lebensfrust
DER ONLINE-KONGRESS

Dein begleitendes **Workbook**

19.08.–23.08.2026



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 19.08.2026.
Er läuft für fünf Tage. Und die Teilnahme ist kostenlos.**

Guida Hübner





Tag 1

Einladen

19. August 2026



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:

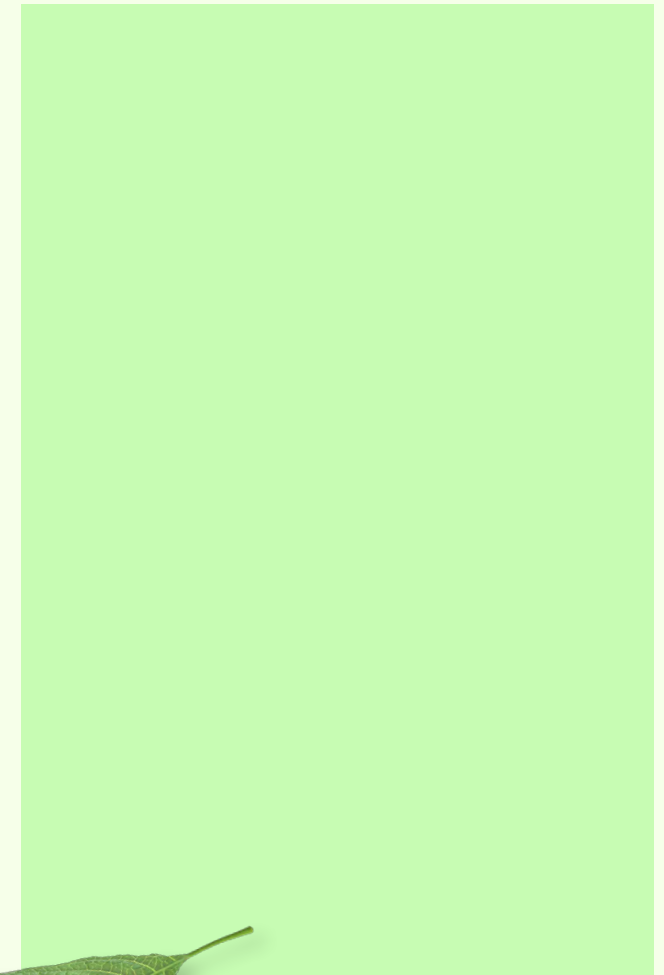
- Wie du dich von deiner Vergangenheit lösen und deine Zukunft als Chance begreifen kannst
- Warum es so wichtig ist, authentisch zu bleiben und ganz du selbst zu sein
- Wie du Menschen in ihrem wahren Potential sehen kannst – jenseits von Erwartungen und Leistung
- Welche gesellschaftlichen Erwartungen 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:

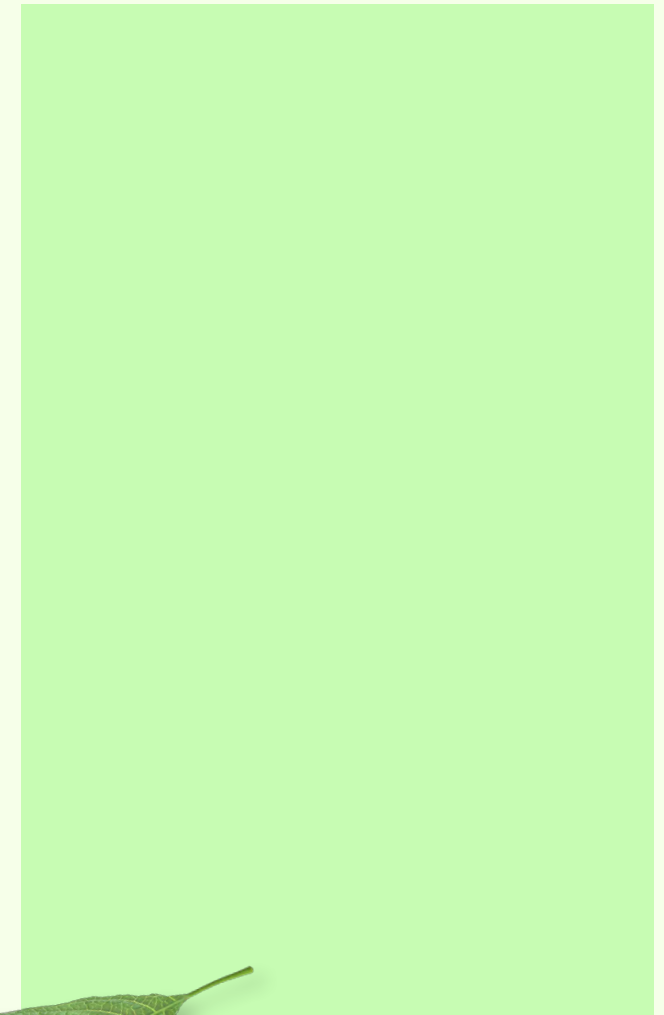
- Welche irrationalen Gedanken die Freude am Familienalltag trüben können
- Warum gemeinsames Lachen ein wertvoller Erziehungshelfer ist
- Welche natürlichen Auf- und Abs zur kindlichen Entwicklung dazugehören
- Dass du deinen Kindern keine Rollen zuweisen solltest
- Warum der Vergleich mit anderen Familien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

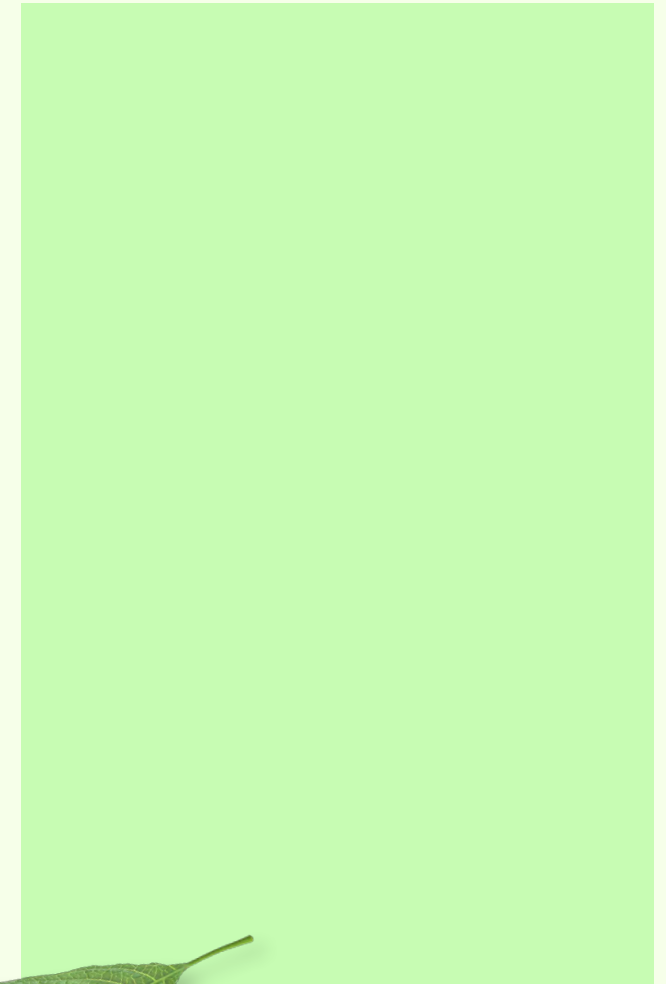
- Warum wir der Zukunft nicht machtlos gegenüberstehen
- Inwiefern Geschichten unser Denken und Handeln beeinflussen
- Welche Kräfte gegen Angst und Ohnmacht helfen
- Was das menschliche Gehirn so besonders macht

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

Chris Fader

Lernen ohne Schule: Wie Kinder frei und selbstbestimmt ihre Potenziale entfalten



Chris Fader gibt Einblicke in das selbstbestimmte Leben seiner Familie ohne Schule. Er beschreibt, wie Kinder durch Vertrauen, Verbundenheit und freie Wahl ihren Interessen folgen und dabei ganz natürlich lernen. Statt Unterricht, Druck und starrer Vorgaben stehen echte Erfahrungen, intrinsische Motivation und individuelle Rhythmen im Mittelpunkt. So können sich Fähigkeiten, Selbstständigkeit, Kreativität und persönliche Potenziale frei entfalten.

In diesem Video erfährst du:

- Warum Kinder besonders nachhaltig lernen, wenn sie ihren eigenen Interessen und ihrer Begeisterung folgen
- Wie Vertrauen, Verbundenheit und Autonomie die natürliche Entwicklung von Kindern fördern
- Weshalb echte Lebenserfahrungen oft wertvoller sind als Unterricht, Prüfungen und auswendig gelerntes Wissen
- Wie individuelle Rhythmen und gemeinsame Rituale Orientierung geben, ohne Freiheit einzuschränken
- Warum Eltern ihre Kinder nicht formen müssen, sondern sie vertrauensvoll auf ihrem eigenen Weg begleiten dürfen

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 auf www.chrisfader.de

Reflexion

Welche Vorstellungen über Lernen und Bildung möchtest du hinterfragen, um Kindern mehr Freiheit und Selbstbestimmung zu ermöglichen?

Tag 1

Anja Plattner

Der unsichtbare Vertrag. Vom Überlebensmodus in den Lebensmodus.



Du weißt, was du verändern willst, doch trotz aller Vorsätze bleibt vieles beim Alten. Dahinter steckt oft kein Motivationsproblem, sondern ein Schutzprogramm. Traumatherapeutin Anja Plattner nennt es einen inneren Vertrag aus der Kindheit, der Sicherheit versprach. Veränderung braucht daher ein starkes Warum und vor allem Sicherheit. Im Gespräch mit Ali Mahlodji zeigt sie, warum innere Arbeit auch im Business zählt. Abschließend führt sie dich in einer Meditation in deinen Lebensmodus.

Mehr Informationen sowie die Bonus-Meditation findest du hier: [Download Bonus-Meditation](#)

In diesem Video erfährst du:

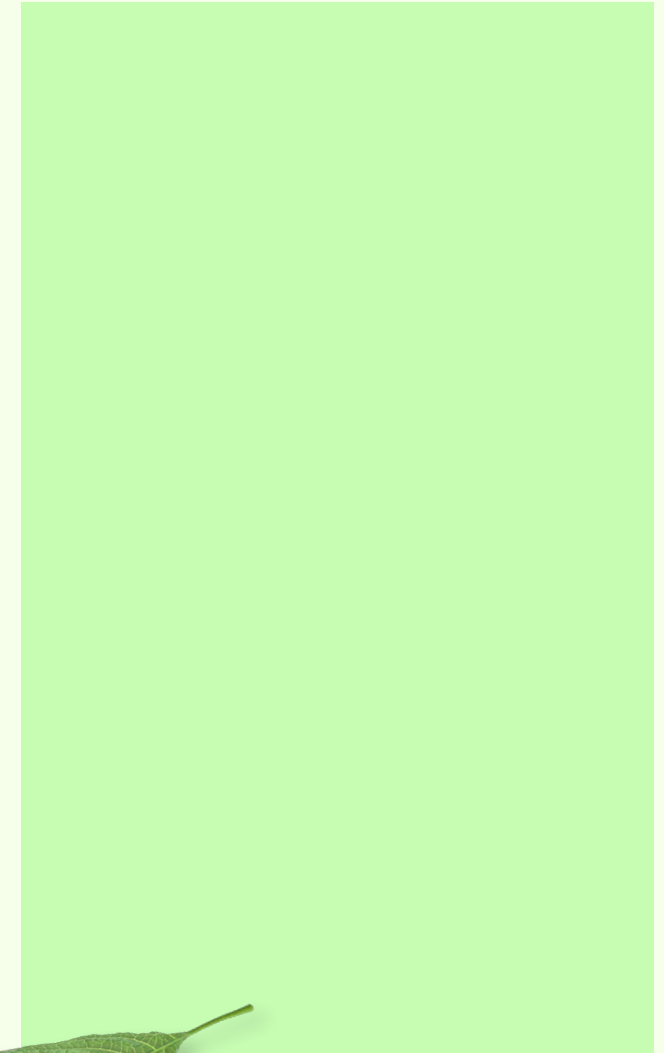
- Warum Druck, Appelle und gute Argumente Veränderung eher verhindern als auslösen
- Was innere Verträge sind — und woran du erkennst, welcher bei dir gerade wirkt
- Wie du dein eigenes Warum wiederfindest und in den Lebensmodus kommst
- Warum Leistungsdruck, Harmoniebedürfnis und Unsichtbarkeit Schutzstrategien sind
- Wie du dein Ja zum Leben körperlich verankerst

Anja Plattner ist Traumatherapeutin, Bestsellerautorin, Künstlerin und Gründerin des Soul Design Instituts. Sie begleitet Menschen dabei, unbewusste Schutzstrategien zu erkennen und neu zu schreiben — ihre „unsichtbaren inneren Verträge“. In ihrem Buch „So heilt dein inneres Kind“ beschreibt sie den Weg vom Überlebens- in den Lebensmodus. Im Podcast „Soul & Lead“ spricht sie über innere Führung. Ihre Lebensphilosophie Soul Design™ lädt dazu ein, das eigene Leben bewusst von innen nach außen zu gestalten.

Mehr über Anja auf www.anja-plattner.de

Reflexion

Welcher innere Vertrag hält dich noch
im Überlebensmodus?



Tag 1

Dami Charf

Die Kraft echter Einladung: Wie Zuhören Räume für Veränderung schafft



Dami Charf lädt dazu ein, Begegnungen neu zu gestalten. Eine echte Einladung entsteht, wenn wir Menschen nicht verändern, überzeugen oder vorschnell beraten wollen, sondern ihnen Raum für ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen geben. Indem wir eigene Meinungen und Lösungen zurückstellen, kann sich unser Gegenüber gesehen und angenommen fühlen. So wird Veränderung von innen möglich. Diese Haltung können wir auch uns selbst schenken – durch Stille, Selbstannahme und ehrliche Innenschau.

In diesem Video erfährst du:

- Warum echte Einladung bedeutet, Menschen mit ihren Gefühlen und Gedanken Raum zu geben
- Weshalb vorschnelle Ratschläge, Lösungen und Bewertungen echte Begegnung verhindern können
- Wie aufmerksames Zuhören Verständnis, Nähe und innere Bewegung ermöglicht
- Warum Veränderung nicht von außen erzwungen werden kann, sondern aus eigener Einsicht entsteht
- Wie Stille, Selbstannahme und ehrliche Innenschau dir helfen, dir selbst näherzukommen

Dami Charf ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin (BA), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauma-Aktivistin und zweifache Spiegel-Bestsellerautorin. Seit über 30 Jahren arbeitet sie körperpsychotherapeutisch und hat das Verständnis von Entwicklungs- und Bindungstrauma in Deutschland wesentlich geprägt. Mit ihrer bindungsorientierten Methode SEI® – Somatische Emotionale Integration® steht sie für Heilung durch Verbundenheit und Lebendigkeit.

Mehr über Dami auf www.damicharf.com

Reflexion

Wann gelingt es dir, einem Menschen wirklich Raum zu geben, ohne ihn verändern, beraten oder von deiner Sichtweise überzeugen zu wollen?

