PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

HEUTE GESTRESST. MORGEN LIEGESTUHL.

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.

Profacos®

Wissen, das schützt



profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 24



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.

Heute gestresst. Morgen Liegestuhl.

Warum Vorfreude das beste kostenlose Antistressprogramm der Welt ist – und wie du es ab heute nutzt.



Was erwartet euch heute?

Ein Blick hinter die Kulissen unseres gestressten Alltags – und auf die überraschende Kraft, die uns schon morgen leichter atmen lässt.

01

Die Stressgesellschaft

Warum wir uns im Hamsterrad gefangen fühlen

02

Das Gehirn auf Vorfreude

Was neurobiologisch passiert, wenn wir uns freuen

03

Vorfreude als Werkzeug

Kleine Ausblicke mit großer Wirkung im Alltag

04

Dein Takeaway

Drei einfache Schritte – ab heute, ganz kostenlos



Die Stressgesellschaft

Warum wir uns im Hamsterrad gefangen fühlen

📱 Always On

Dauererreichbarkeit löscht die Grenze zwischen Arbeit und Erholung

🔄 Kein Ende in Sicht

Aufgaben stapeln sich – das Gefühl, nie fertig zu werden, ist chronisch

⏳ Keine Pausen

Erholung gilt als Schwäche, Produktivität als einziger Maßstab

Was passiert im Gehirn bei Vorfreude?



Schon der **Gedanke** an etwas Schönes reicht aus, um im Gehirn eine Kettenreaktion auszulösen – lange bevor das Erlebnis stattfindet.

→ Dopamin

Der Botenstoff der Erwartung – nicht der Belohnung – flutet das Belohnungssystem

→ Cortisol sinkt

Positive Erwartung bremst aktiv die Stresshormon-Ausschüttung

→ Motivation steigt

Das Gehirn richtet sich auf das Ziel aus – Energie und Fokus folgen

GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

Vorfreude vs. Urlaub

Warum das **Planen** manchmal schöner ist als das Erleben selbst



> „Die Vorfreude ist die schönste Freude." – Jean Paul

Studien zeigen: Menschen berichten von **mehr Glück** in den Wochen vor dem Urlaub als danach. Die Fantasie kennt kein schlechtes Wetter und kein überfülltes Hotel.

Das bedeutet nicht, dass Urlaub schlecht ist – sondern dass Vorfreude ein eigenständiger Wert ist, den wir aktiv nutzen können.

Der Liegestuhl-Effekt

Kleine Ausblicke mit großer Wirkung auf Körper und Geist

Körperliche Entspannung

Blutdruck und Herzrate sinken bereits bei der Vorstellung erholsamer Momente

Emotionale Resilienz

Wer etwas hat, worauf er sich freut, trägt schwierige Phasen leichter

Sinnhaftigkeit

Selbst kleine Highlights geben dem Alltag Struktur und Bedeutung



Vorfreude als Werkzeug

So baust du **bewusste Vorfreude** in deinen Alltag ein – ohne großen Aufwand



Vorfreude entsteht nicht zufällig – sie lässt sich gezielt kultivieren. Wer einen Ausblick schafft, gibt dem Gehirn einen Anker, der selbst stressige Tage leichter macht.

Praxisbeispiele

Vom **Montagsmotivator** bis zum Jahresurlaub – Vorfreude in allen Größen



☕ Der Mini-Moment

Freitags einen besonderen Kaffee planen – kleiner Ausblick, sofortige Wirkung



🍽️ Das Wochenevent

Ein Abendessen mit Freunden vorausplanen – etwas zum Erzählen und Freuen



✈️ Der Jahreshöhepunkt

Eine Reise buchen – und die Vorfreude monatelang bewusst genießen

Häufige Denkfehler

Warum wir uns das Freuen oft selbst verbieten – und wie wir damit aufhören

❌ „Ich darf mich nicht zu früh freuen"

Angst vor Enttäuschung blockiert Vorfreude. Aber: Selbst wenn etwas nicht klappt, war die Freude davor real und wertvoll.

❌ „Ich muss erst alles erledigen"

Das Hamsterrad hört nie auf. Vorfreude ist kein Luxus nach getaner Arbeit – sie ist Kraftstoff für die Arbeit selbst.

❌ „Das ist doch nichts Besonderes"

Wir werten kleine Freuden ab. Dabei sind es genau diese kleinen Ausblicke, die den Alltag tragen – nicht nur die großen Reisen.



Dein Takeaway

Drei einfache Schritte für mehr Vorfreude – **ab heute, ganz kostenlos**

1. Plant etwas

Noch heute: einen konkreten Moment in die nächsten zwei Wochen einplanen – klein oder groß

2. Macht es sichtbar

Post-it, Kalender, Hintergrundbild – der Ausblick soll täglich im Blickfeld sein

3. Erlaubt euch die Freude

Kein Wenn und Aber. Vorfreude ist verdient – nicht erst nach Fertigstellung aller To-dos

Vorfreude kostet nichts. Sie ist immer verfügbar. Und sie wirkt sofort.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de