

# „Weniger Stress – mehr Inspiration und Power“

## Mindful Leadership für kreative Selbstführung und Resilienz

### *interaktiver VORTRAG mit Nadja Maleh*

Wir alle spüren es zunehmend: unser altes Verständnis von Erfolg und Fortschritt hinkt der Realität hinterher. Arbeitsstress und Unzufriedenheit sind die Folgen. Es braucht Achtsamkeit, um Stressmuster zu lösen. Es braucht alltagstaugliche Tools für Resilienz und innovatives Denken.

Aber es braucht vor allem auch Leichtigkeit und Humor, denn nur ein entspanntes Gehirn kann optimal arbeiten. Einzelpersonen und Unternehmen, die unter chronischem Stress und hohem Druck stehen, können ihr kreatives Potential bei Weitem nicht ausschöpfen. Und Kreativität ist derzeit ein entscheidender Wettbewerbsfaktor.

Der Mensch ist ein schöpferisches Wesen. Und was macht der kreative Geist am liebsten? Er spielt. Und lernt! Mit klarem Geist und entspanntem Körper im Hier und Jetzt!

Nadja Maleh ist bekannt als Kabarettistin: Die syrisch-tirolerische Wienerin steht seit vielen Jahren für kluge Kleinkunst und findet wie keine zweite die richtige Balance zwischen feinem Humor und ernstem Hintergrund.

Nadja Maleh ist vielseitige Künstlerin, sie ist Kabarettistin, Schauspielerin, Vortragende, Trainerin, Sängerin, Autorin und Regisseurin.

In ihrem interaktiven Vortrag „Weniger Stress – mehr Inspiration und Power“ verbindet Nadja Maleh ihre Lieblingsthemen: Achtsamkeit, Resilienz, Humor und Kreativität. Nach dem Motto: „Achtsamkeit und Humor sind zwei Kamele, mit denen man durch jede Wüste kommt.“

Inhalte des humorvollen interaktiven Vortrags sind Mindful Tools für Stressreduktion, Werkzeuge für Resilienz und für kreative Potentialentfaltung.

**Dauer:** je nach Anfrage (max. 50 min.)

**Formate:** in Präsenz oder Online (mit Power Point Präsentation)

**Nadja Maleh** – Kabarettistin, Autorin, Regisseurin, Vortragende, Trainerin  
(zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen, Master-Level in NLP)

*mobil: 0676 5465833 mail: [nadja.maleh@chello.at](mailto:nadja.maleh@chello.at)*



## Fact Sheet

Nadja Maleh  
A - 1070 Wien  
mobil: +43 (0)6765465833  
[www.nadjamaleh.com](http://www.nadjamaleh.com)  
[nadja.maleh@chello.at](mailto:nadja.maleh@chello.at)

***Nadja Maleh verbindet Kreativität & Mindfulness & Humor & achtsame Kommunikation und all das mit Spielfreude und Präsenz!***

*Foto: Harald Eisenberger*

Nadja Malehs Motto ist „Ich bin viele, und die wollen alle raus!“ 😊 Die in Wien geborene Tochter eines Syrers und einer Tirolerin ist eine vielseitige Künstlerin, sie ist:

- **Trainerin**  
*für Einzelpersonen: Auftrittskompetenz: Präsentation und Performance  
für Unternehmen/ Gruppen: Mindful Creativity / Einführung in die Achtsamkeit,  
Mindful Leadership/ Auftrittskompetenz: Präsentieren mit dem gewissen  
Etwas/ Selbstfürsorge und Innovationskraft/ Kreativitätstechniken*
- **Kabarettistin**  
*seit 2007 erfolgreich auf Tournee mit Kabarett-Soloprogrammen*
- **Schauspielerin**  
*Bühne: div. Theaterstücke  
Tv: Comedyshows, Serien*
- **Sängerin**  
*Bühne: Konzerte mit Live-Band  
2 Cds mit eigenen Songs*
- **Regisseurin**  
*für Kabarettkollegen (Stefan Haider, Peter Klien, ...)  
für Musiker (Igudesman & Joo, ...)*
- **Autorin**  
*Buch: „Ich lieb mich, ich lieb mich nicht“, humorvoller Ratgeber  
für Selbstfürsorge  
Kolumne: monatliche Kurier-Kolumne „Kurier mit Schlag“*