

# „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. 70 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)



## 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 Leadership - Achtsamkeit in Organisationen & Einführung in die Achtsamkeit / Mindful Creativity-Innovationskraft/ Kreativitätstechniken / mindful selflove – Achtsamkeit und Selbstfürsorge*
- **Vortragende**  
*Midfulness und Resilienz in Organisationen*
- **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, Mike Supancic ...)  
für Musiker (Igudesman & Joo, ...)*
- **Autorin**  
*Buch: „Ich lieb mich, ich lieb mich nicht“, Workbook für Selbstfürsorge  
Kolumne: monatliche Kurier-Kolumne „Kurier mit Schlag“*

## Feedback zu Vortrag und Training (Auszug)

„Nadja Maleh überzeugt mit Witz, Charme und Fachwissen. Durch ihren breiten Background als Kabarettistin, Regisseurin & Trainerin schafft sie es ihre Zuhörer:innen in den Bann zu ziehen und für ihre Themen zu begeistern. Sie positioniert Mindful Leadership als Quelle der kreativen Selbstführung und wesentlichen Baustein für mehr Resilienz. Unsere Teilnehmer:innen dankten es ihr mit tosendem Applaus!“ (Elmar Rodler / Geschäftsführer **LSZ GmbH**)



„Nadja Maleh führt uns die Dringlichkeit von Mindfulness in der heutigen Zeit vor Augen. Dies gelingt ihr durch einen erhobenen, aber durchaus humorvollen Zeigefinger, der auch die Lachmuskeln aktiviert. Impulse, welche Sie mit auf den Weg gibt, hallen noch lange nach und erzeugen Fokus und Bewusstsein. Silicon Alps sagt Danke!“ (Elisabeth Berghold / Human Capital Manager im **Silicon Alps Cluster**)



„Nadja fand den passenden Mix aus Witz und Ernsthaftigkeit und hat uns eine schöne Stunde abseits des Arbeitsalltags ermöglicht. Man fühlte sich im Nachgang inspiriert, selbst Übungen auszuprobieren.“ (Mitarbeiterin **Wien Energie**)



„ ... Es ist Ihr mit einem klaren Konzept gelungen, in unserem Sobi Team ein gemeinsames Verständnis herzustellen für Ideenfindung. Dies hat nicht nur zu spürbar produktiveren Meetings geführt, sondern auch zu einem gehaltvolleren Miteinander. Das gemeinsame Verständnis dafür, wann ein Team bei einem Projekt in welcher Phase was zu tun hat und was nicht, ist ungemein wertvoll und führte bei uns zu einer signifikanten Reduktion des sonst in Teams üblichen Kammerflimmerns. Ausdrücklich möchte ich betonen, dass ich Nadja Maleh nicht weiterempfehle, denn würde dann ein Mitbewerber sie buchen, hätten wir einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil verloren.“ (Anton Luchner/ Country Manager **SOBI**)



„Wir durften ein firmeninternes Frühstück erleben, das von der Präsenz und Energie von Frau Maleh zum besonderen Ereignis wurde. Frau Maleh lebt die Inhalte, die sie vorträgt. Sie inspiriert mit ihrem humorvollen, wenngleich ernsthaftem Zugang zum Thema Mindfulness und konnte unseren Mitarbeiter\*innen in nur einer Stunde viele kleine, feine Werkzeuge mit auf den Weg geben, die im Firmenalltag für jeden individuell anwendbar sind.“ (**Firma JTI Austria GmbH**)



„Wer seinem Team Gutes tun will, bucht ein Achtsamkeitstraining mit Nadja Maleh. Fundiertes Fachwissen, gepaart mit Empathie und Humor und dazu die Möglichkeit, einfache Übungen sofort auszuprobieren und die wohltuende Wirkung zu spüren. (Doris Neuhofer / Schulleitung **MS Franziskanerinnen Wels**)



„Die Trainerin hat es verstanden, unter höchster Einbindung der Teilnehmer, das Webinar kreativ, lebendig, unterhaltsam und effektiv zu gestalten. Sehr praktische Tipps und Anregungen für's Dranbleiben!“ (Teilnehmer **WIFI-Kurs** „Mindful Leadership“)



„Ganz großes Lob an Nadja Maleh! Während der gemeinsam entwickelten Workshops für unsere Mitarbeiter aus D, A und CH haben wir viel über die unterschiedlichen Kulturen gelernt. Nadja war sehr empathisch und kompetent. Mit ihrer sympathischen und humorvollen Art holte sie jeden Teilnehmer ab und sorgte für eine sehr angenehme Lernatmosphäre. Die Workshops waren nie langweilig, sondern stets lebendig!“ (Christian Veutgen/ **HAVI Logistics GmbH**, Deutschland)



„Vielen Dank für den tollen, motivierenden, interessanten Workshop. Der für einen Präsenztermin geplante Workshop wurde recht kurzfristig auf eine online Veranstaltung umdisponiert. Und trotzdem ist es gelungen ein interaktives, spannendes Programm zu gestalten. Dass ich mir 4 Seiten mit persönlichen Notizen, Gedanken und Highlights aufgeschrieben habe spricht sicher für sich. Danke für die praktischen Anregungen und Tipps und die positive Ausstrahlung!“ (Lena / [www.debra-austria.org](http://www.debra-austria.org))



**NADJA MALEH · KEY NOTE · TRAININGS**

für Unternehmen, Organisationen und Firmen – für Mitarbeiter:innen und Führungskräfte

.....

**Weniger Stress – mehr Inspiration und Power!**

> Mindful Tools für Stressreduktion, Kreativität und Resilienz

.....

[www.nadjamaleh.com](http://www.nadjamaleh.com)