



Bioland Beratung

**Praktikertage  
für Landwirte 2016 – 2019**  
Bundesprogramm Ökologischer Landbau  
und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft

**BÖLN**

Bundesprogramm Ökologischer Landbau  
und andere Formen nachhaltiger  
Landwirtschaft

---

## Einladung

# Selbst- und Zeitmanagement für Betriebsleiter im Ökoweinbau „Aus dem Hamsterrad ans Steuerrad“

**Wann: 25.10.2019**

**Wo: Weingut Eva Vollmer, Nieder-Olmer-Straße 65, 55129 Mainz-Ebersheim**

„Wenn die Arbeit da ist, muss sie getan werden...“ Wer kennt das nicht, ich arbeite den lieben langen Tag und es reicht trotzdem nicht. Ich fühle mich wie in einem Hamsterrad, welches sich immer schneller und schneller dreht. Ich bin manchmal getrieben, müde und genervt...

Sich die Zeit und Energie nehmen einmal grundlegend zu überlegen, was wirklich wichtig ist und gemeinsam daran arbeiten was verändert – „selbst gesteuert“ werden kann, damit es zu einer zufriedenstellenden **Lebensqualität** kommt, ist Ziel dieses Seminars.

### Programm:

**09.30 Uhr Begrüßung und Einleitung**  
Veronica Ullrich - Bioland Weinbauberatung

### **Aus dem „Hamsterrad“ – hin zur „Selbststeuerung“**

**10.00 – 12:30h Teil 1:**

- Lebensbalance - persönliche Zielsetzung
- Innere Antreiber und Werte als Motivation erkennen
- Was ist wichtig? - Prioritäten setzen können
- vom Vorhaben ins Umsetzen kommen

**12.30 – 13:30h Mittagspause**

**13:30 – 17.00h Teil 2:**

- Umgang mit Druck und Stress
- Konzentration und Entspannung steuern
- Tipps für die individuelle Arbeitsorganisation und Zeitmanagement mit Barbara Kathrein, entra beratung agrar

**Veranstalter:** Bioland Beratung GmbH

Moderation: Veronica Ullrich, Bioland Weinbauberatung

---

Dieser Praktikertag ist Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Die Geschäftsstelle des BÖLN befindet sich in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

**Durchführung:** Bioland Beratung GmbH, Eva Mundkowski, Kaiserstr. 18, 55116 Mainz  
Tel. 06131/2397942, Fax 06131/2397949, [eva.mundkowski@bioland.de](mailto:eva.mundkowski@bioland.de)



Bioland Beratung

**Praktikertage  
für Landwirte 2016 – 2019**  
Bundesprogramm Ökologischer Landbau  
und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft

**BÖLN**

Bundesprogramm Ökologischer Landbau  
und andere Formen nachhaltiger  
Landwirtschaft

- Teilnahmegebühr:** keine, da dieser Praktikertag Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages ist. Die Geschäftsstelle des BÖLN befindet sich in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).  
Für die Verpflegung wird ein Beitrag von 20 € vor Ort erhoben.
- Anmeldung:** bitte bis 20. Oktober 2019 bei Eva Mundkowski,  
Tel. 06131/2397942, Fax 06131/2397949,  
E-Mail: [eva.mundkowski@bioland.de](mailto:eva.mundkowski@bioland.de)

**Fax-Nr.: 06131/2397949**

Hiermit melde ich mich an für den Praktikertag:

**Selbst – und Zeitmanagement**

**25.10.2019**

Name / Betrieb \_\_\_\_\_

Weitere Person(en) \_\_\_\_\_

Str. Nr. \_\_\_\_\_

PLZ Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

Dieser Praktikertag ist Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Die Geschäftsstelle des BÖLN befindet sich in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

**Durchführung:** Bioland Beratung GmbH, Eva Mundkowski, Kaiserstr. 18, 55116 Mainz  
Tel. 06131/2397942, Fax 06131/2397949, [eva.mundkowski@bioland.de](mailto:eva.mundkowski@bioland.de)