Stress-Balance-Mentor©

Energie halten, Grenzen wahren

FÜR WEN

Für dich, wenn du viel trägst, schon lange funktionierst und ahnst, dass es zu viel werden könnte – im Wandel deiner Organisation oder als Führungskraft zwischen oben und unten.

SO ARBEITET ER

Er hilft dir, deine frühen Warnsignale zu erkennen, die inneren Antreiber zu verstehen und den Preis des Durchhaltens ehrlich anzuschauen. Du gehst mit einem persönlichen Frühwarnsystem und Wenn-dann-Plänen hinaus – damit du deine Grenzen wahrst, bevor es eng wird.

Immer wieder nutzbar | Am Handy & per Sprache | Ergebnis als PDF oder Word

SO LÄUFT ES AB

1. Belastung sichtbar machen
2. Antreiber und Muster
3. Preis und Bedürfnisse
4. Grenzen und Entlastung
5. Balance-Plan

DAS ERGEBNIS

Mein Balance-Plan

- Frühwarnsignale in Grün, Gelb und Rot
- Innere Antreiber und was mir wichtig ist
- Grenzen, Wenn-dann-Pläne und nächste Schritte

IMMER WIEDER NUTZEN

- Kurzer Wochen-Check-in zum Frühwarnsystem
- Eine Grenze im Rollenspiel klar ansprechen üben
- In belastenden Phasen den Plan neu justieren