

**FREIFALTER**<sup>®</sup>  
Querdenkercoaching



# Alles hat seine Zeit

Anhalten – Innehalten – Ziele setzen

erwicon 18. Juni 2015

Andrea Marianne Sprengart

# Höher - schneller - weiter

- Arbeit trägt grundsätzlich zur Zufriedenheit bei und stärkt das Selbstwertgefühl
- 52 % der Arbeitnehmer leiden unter starkem Termin- und Leistungsdruck\*
- 58 % gibt an, dass die Multitasking-Anforderungen sie belastet \*

\* Ergebnis des Stressreports Deutschland 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

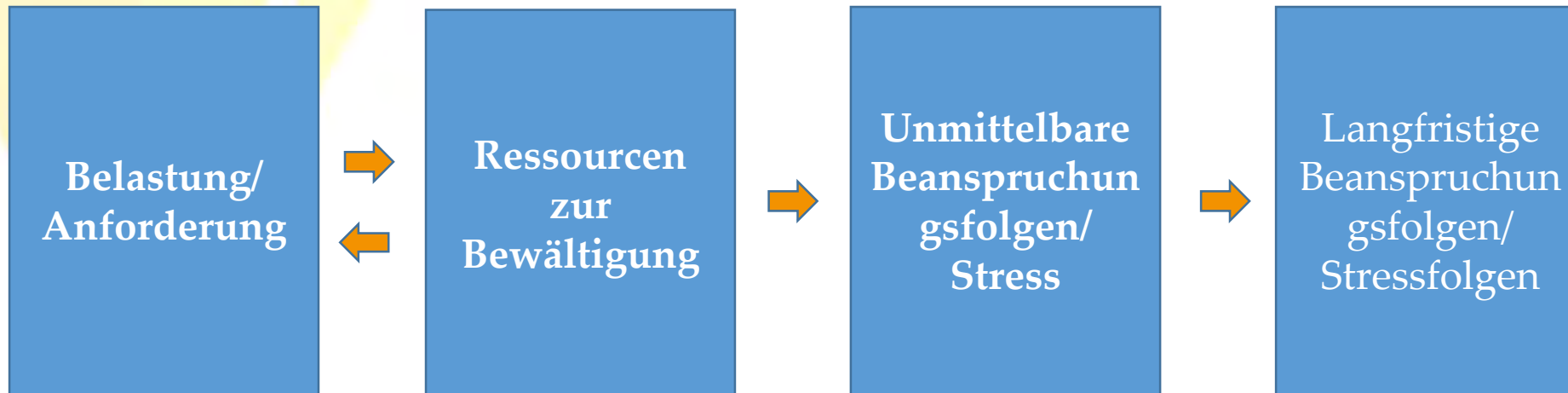
# FREIFALTER

- Potenziale Ent**FALTEN** und Energie **FREI**setzen
- Vertrauen, Wertschätzung, eine klare Kommunikation sowie eine gute Selbstführung sind der Schlüssel.
  - ✂ Beständige Arbeitsleistung aufgrund nachhaltiger Führung
  - ✂ Motivierte Mitarbeiter infolge klarer Kommunikation
  - ✂ Dynamischere Teams durch Stärken der sozialen Kompetenz
  - ✂ Stress-Resilienz mittels durchdachter Burnout-Prävention
  - ✂ Leichter Ziele erreichen kraft Fokus auf das Wesentliche

# Warum Anhalten?

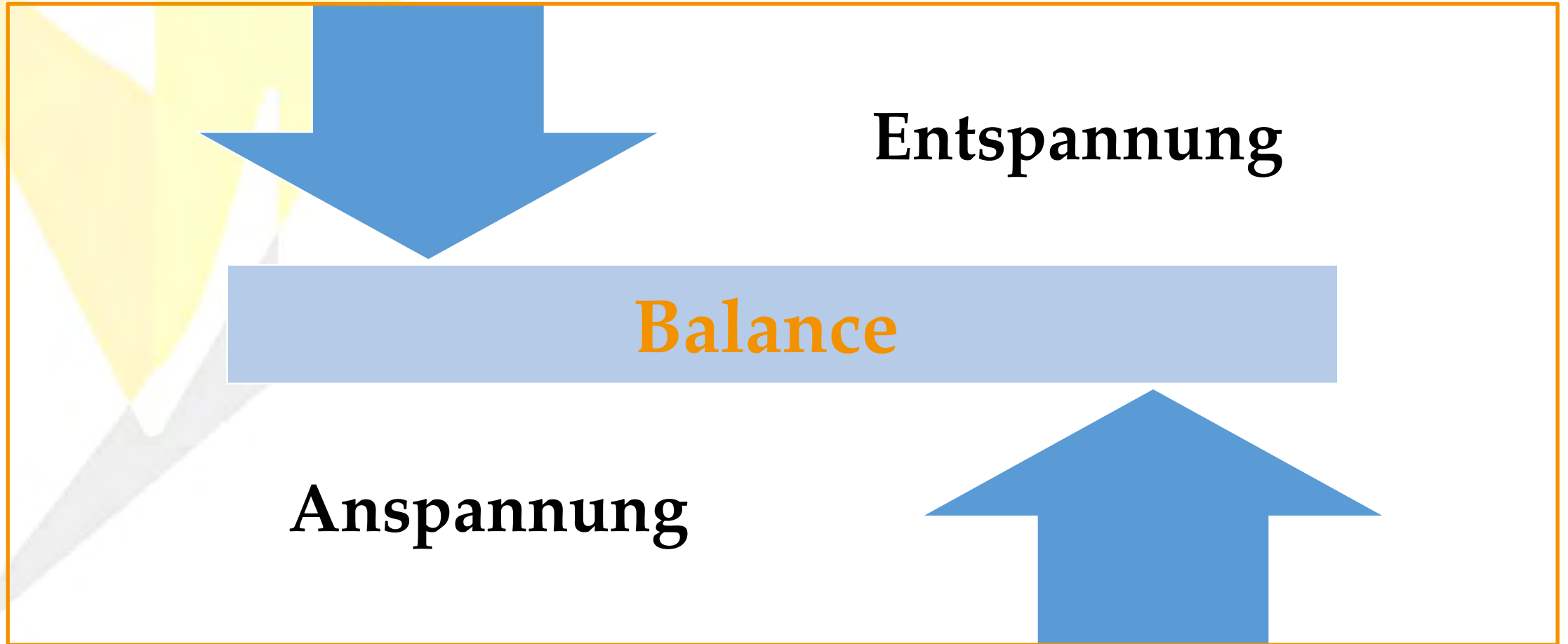
- Kontrolle über die eigene Zeit zurückzugewinnen
- Arbeits- und Lebenstempo selbst bestimmen
- wieder klar zu denken
- Gute Entscheidungen treffen zu können

# Konsequenzen von Stress



\* Ergebnis des Stressreports Deutschland 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

# Lösungsweg



# Innehalten - Mit mir in Kontakt kommen



**H<sup>2</sup>O**



# Mittels Visualisierung Ziele setzen

- Mentales Training
- Vorstellungszubung
- direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein (unsere machtvollste Umsetzungsinstanz)
- Krafttankstelle
- Entspannungsform
- hilft uns Ziele zu verinnerlichen und damit zu erreichen



# Atmung

18-20

16-18

8

# Anleitung zum Atmen

- Einatmen durch die Nase in drei Schritten:
- in den Bauch (wölbt sich nach Außen)
- In die Brust (Rippenatmung)
- bis zum Schlüsselbein (Rippfellatmung)

# Anleitung zur Visualisierung

- Handy **nach** der Visualisierung wieder einschalten!
- Aufrecht sitzen
- Beide Füße auf den Boden
- Augen schließen
- Lange und tief atmen
- Der Visualisierungsanleitung folgen

# Hier gibt es Unterstützung!



**FREIFALTER**  
Querdenkercoaching



Andrea M. Sprengart  
Hermann-Schmidt-Straße 4 – 99094 Erfurt

Tel. 0361/7521337 – Fax 0361/7521339 – Mobil 0177/7296925  
epost@freifalter-coaching.de – www.freifalter-coaching.de