

27.10.2022

Alexander Munke

Der EnterTrainer

ExpertenProfil



Gelassenheit: Kunst oder Können?

In der momentan angespannten Grundstimmung einen kühlen Kopf zu bewahren, ist eine echte Herausforderung.

Wenn Sie in Stress kommen, weil Sie sich über etwas ärgern, helfen diese Strategien:

- Überlegen Sie: In welchen Situationen haben Sie es geschafft, gelassen zu bleiben? Wie ist es Ihnen da gelungen? So können Sie sich zukünftig besser steuern.
- Wenn Ihr Puls steigt: Atmen Sie. Wenn das Gehirn weniger Sauerstoff erhält, wird es mit dem klaren Denken und Handeln schwierig.
- Hilft Atmen nicht weiter, machen Sie einen Break. So können Sie sich sammeln und wieder in die Balance kommen.
- Machen Sie sich klar, wofür Sie stehen und behalten Sie Ihre Ziele im Auge. Diese Klarheit wird dazu führen, dass Sie mit mehr Souveränität und Gelassenheit agieren.
- Nehmen Sie die Dinge nicht persönlich! Nicht andere bringen Ihren Adrenalinpiegel in Wallung, das sind schon Sie selbst!

Was uns immer wieder begegnet, ist die Frage: **Wie setze ich alle Tipps erfolgreich um und wie kann ich dranbleiben?**

Meine Frage: Nehmen wir an, es gäbe ein Adler-Camp, 1 x pro Woche treffen, 60 Minuten Austausch zu: „Was planen Sie für sich, Ihre Mitarbeiter oder Ihr Unternehmen?“, „Wie läuft es mit der Umsetzung?“, Feedback von mir und der Gruppe...

Für den Start schwebt mir etwas Kleines mit gutem Potenzial für Ihre Umsetzungskraft vor. Etwas, was gut in diese Zeiten passt, wo Arbeitgeber und Führungskräfte verpflichtet sind Ihren Mitarbeitern Halt zu geben.

Haben Sie Lust zu so etwas? Dann vereinbaren Sie gleich ein persönliches Gespräch!

Viele liebe Grüße,
Alexander und Friederike Munke

HIER Termin vereinbaren & Beute machen!