

## Mentale Stärke & innere Balance – für dich und dein Team

### Manchmal fühlt sich der Arbeitsalltag einfach zu viel an

- Die To-do-Liste wird länger statt kürzer – und jede Anfrage ist «dringend».
- Im Projekt häufen sich Änderungen, Deadlines wackeln und alle erwarten maximale Flexibilität.
- Im Team knirscht es, weil einzelne ständig gestresst wirken oder schlechte Stimmung verbreiten.
- Du funktionierst nach aussen, aber innerlich merkst du: Die Luft wird dünn.

### Und zwischen Meetings, Chat-Nachrichten und innerer Erschöpfung fragst du dich

Wie lange soll das noch so weitergehen?

Wie sieht dein Arbeitsalltag in drei Jahren aus, wenn sich nichts verändert?

Und wie könnte er aussehen, wenn du lernst, gelassen zu führen – dich selbst und deine Reaktionen im Team?

---

*Emotionen bestimmen unser Denken, Entscheiden und Zusammenarbeiten –  
ob wir wollen oder nicht.*

---

### Die gute Nachricht

Du kannst lernen, deine Emotionen bewusst zu gestalten, statt sie zu erleiden. Echte Veränderung beginnt immer bei dir – und wirkt von dort ins ganze Team.

Menschen, die innere Ruhe und mentale Stärke finden, strahlen genau das in ihr Umfeld aus – ohne viele Worte, einfach durch ihr Sein. In Teams entsteht so mehr Klarheit, Vertrauen und Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

Deshalb habe ich den Workshop «**MindBalance für Teams**» entwickelt – eine Mischung aus praktischer Psychologie, Mentaltraining und modernen Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft.

### In diesem Workshop lernst du gemeinsam mit deinem Team

- Stress gezielt managen, um trotz Herausforderungen gelassen und leistungsfähig zu bleiben.
- Konkrete Tools, um Nervosität, Unsicherheit und innere Anspannung zu regulieren – vor Meetings, Präsentationen oder schwierigen Gesprächen.
- Wie ihr im Team bewusster miteinander umgeht, Konflikte früh erkennt und Spannungen konstruktiv adressiert.

Dauer: 3–4 Stunden (z.B. als Halbtages-Workshop, inkl. Fragerunde und Transfer in den Alltag)

Ort: Inhouse in deinem Unternehmen oder in einem externen Seminarraum (nach Absprache)



### Über mich

Als Vater von zwei erwachsenen Töchtern und ehemaliger Lehrer kenne ich die Spannungsfelder zwischen Verantwortung, Ansprüchen und dem Wunsch, es allen recht zu machen. Nach über 20 Jahren in internationalen Führungspositionen habe ich mich darauf spezialisiert, Menschen mit systemischem und mentalem Coaching, NLP, Hypnose und modernen neurowissenschaftlichen Ansätzen in ihre innere Balance zu führen – damit sie im Beruf klarer, gelassener und wirksamer handeln können.