

Der innere Ruheanker als Kraftquelle

für Führungskräfte & Unternehmer



Es gibt immer wieder bewegende Zeiten für Unternehmen, die den Unternehmer und die Führungskräfte sehr fordernd, häufig über die normale Kapazitätsgrenze eines Menschen hinaus, verbunden mit Mehrarbeit und weniger Privatleben. Vieles gerät dann in Schiefelage.

Die aktuelle Virus-Situation trägt den besonderen Charakter, dass sie nicht nur Einzelne betrifft, sondern weltweit die Menschen in ihren Bann zieht. Auch die Mehrzahl der Unternehmen ist betroffen. Nur „systemrelevante“ Bereiche sind voll ausgelastet oder auch überlastet.

Jetzt befinden wir uns bereits seit mehreren Wochen in dieser herausfordernden Lage, mit Ausgangsbeschränkungen, Kontaktverboten, Abstandhalten, Home-Office-Arbeit und häuslicher Kinderbetreuung usw. usw.

Es gab anfangs noch viele „neue“ Möglichkeiten der Ablenkung im Privaten, die nun mehr und mehr zur Tristesse werden.

Irgendwie geht es mir so wie vielen anderen auch. Ich denke, dass doch diese Unendlichkeit des Wartens ein Ende finden darf.

Die Ungewissheit und Ohnmacht macht was mit uns.

Ich traf in den letzten Tagen auf meinen Spaziergängen durch den wunderschönen Englischen Garten auf Personen. Auf der einen Seite schauten sie freundlich, auf der anderen Seite sah ich viele teils verbissen beim Joggen, Spazierengehen, Radfahren. Andere wirkten auch sehr bedrückt und traurig.

Ja, die Situation macht was mit uns. Herz und Verstand spielen verrückt.

In vielen Telefonaten und Videokonferenzen berichten mir immer mehr Gesprächspartner und Teilnehmer davon, dass der Lagerkoller zunimmt. Viele äußern Ihre Ängste und Sorgen, sprechen über zunehmende Schlafprobleme oder innere Unruhe und dass es an den seelischen Kräftehaushalt geht. Die Gesprächspartner kommen aus dem Business, sind Manager, Führungskräfte. Nun stellt sich die Frage, was jeder Einzelne tun kann?

Ein Tipp, der mir hilft, ist, bei sich zu bleiben und sich zu den äußeren Umständen einen gesunden Abstand zu schaffen.

Wie geht es Dir/Ihnen mit dieser speziellen Krisensituation?

Mein Name ist Heiko Janssen. Ich bin Climate Leadership und Mental Coach und spezialisiert auf mentale Stress-Reduzierung. **Ich begleite Dich sehr gerne in der bewegten Zeit auf dem Weg zu Deinem Ruheanker als Kraftquelle, um neue Lebensenergie zu entwickeln.**

Möchtest Du mehr darüber erfahren, dann melde dich gerne und unkompliziert zwecks Terminvereinbarung zu einem kostenlosen persönlichen 30-minütigen Erstgespräch unter:

<https://www.heikojanssen.com/kontakt/>