



**Mit Power &
Gelassenheit durch
das neue Jahr**

Meine 5 besten Tipps



1

**Entscheide Dich bewusst für
mehr POWER & GELASSENHEIT
im kommenden Jahr.**

1

Viele **wünschen** sich mehr **POWER & GELASSENHEIT**, lassen sich **in bewegten Zeiten** aber immer wieder durch bestimmte **Trigger** in die **Unruhe** und das **Chaos Ihres Umfeldes** hineinziehen.

„Energy flows where attention goes.“
(Milton Eriksson)

Triff eine **bewusste Entscheidung** und **richte** Deinen **Fokus** immer wieder auf Deine **Kraft** und Deine **Gelassenheit** aus.



2

**Überlege Dir was Du für
mehr POWER & GELASSENHEIT
In Deinem Arbeitsalltag brauchst.**

2

Beantworte Dir dazu folgende **Fragen**::

- Was bringt Dich schnell wieder in Deine Kraft, wenn Deine Energie im Keller ist?
 - Wie sieht Dein Tag aus, wenn Du mehr Gelassenheit im Alltag lebst?
- Welche Rahmenbedingungen kannst Du Dir dazu schaffen?
- Wovon tust Du mehr? Was lässt Du ab sofort sein?



**Gönn Dir Auszeiten.
Für Pausen.
Zum Träumen.
Zum Reflektieren.**

3

**Menschen sind keine Maschinen,
die unentwegt funktionieren.**

Sie brauchen **Auszeiten**.

Um **kreativ** zu sein. Um **Dinge** zu **verarbeiten**
und zu **genießen**.. Um sich **wohlfühlen**,
um **produktiv** und in **ihrer Kraft** zu **bleiben**.

Trag Dir **mindestens 3 Termine** im **Kalender**
für solche **Auszeiten** ein. **Jede Woche**.

Nimm diese Termine genauso wichtig wie alle anderen.



4

**Tue mehr von dem,
was Dir Freude macht
und Dich erfüllt.**

4

Einer der **größten Energie-Booster** sind **Aktivitäten**, die uns Freude machen.
Bei denen wir **unsere Wirksamkeit spüren**.

**WELCHE AKTIVITÄTEN, AUFGABEN ODER
PROJEKTE SIND DAS BEI DIR?**

Fühle bewusst, die Freude, die positive Stimmung,
die Du bei diesen **Aktivitäten erlebst**.
Was kannst Du tun, damit Du das **öfter erfährst?**



5

**Bring Dich aktiv in eine
kraftvolle, positive Energie.
Mit Deiner Vorstellungskraft.**

5

Eine **herausragende** menschliche **Fähigkeit** ist unsere **Vorstellungskraft**.

Erinnere Dich an **Situationen** in denen Du aus Deiner **vollen Kraft** heraus **gehandelt** hast.

In denen Du **gelassen geblieben** bist, trotz Hektik und Stress um Dich herum.

Fühle die **positiven Gefühle**, die **Kraft**, die **Freude** und die **Gelassenheit** noch mal. Dein Gehirn kann nicht unterscheiden ob das tatsächlich passiert oder Du es Dir vorstellst. Die **positive Energie fließt** trotzdem.

Das bringt Dir die Umsetzung der 5 Tipps:

- ✓ Du bringst Dich **stabil** und **dauerhaft** in eine **positive, kraftvolle, gelassene Energie**.
- ✓ Du lernst, Deine **Energie** zu **regulieren**. Das macht Dich **"immun"** gegen Stress, Druck, Hektik und Getriebenheit.
- ✓ Du kannst aus dieser **kraftvollen, gelassenen Energie** heraus **planen, entscheiden und handeln**. Das spüren die Menschen, es **steigert** Deinen **Erfolg** und Deine **Wirksamkeit**.
- ✓ Du holst Dir die **Freude** und die **Leichtigkeit** in Deine Arbeit zurück.



Projektmanagement **plus**

Wenn Du mit mir über Deine persönlichen Herausforderungen sprechen möchtest. Wie Du in 2023 mehr Power & Gelassenheit in Deinen Arbeitsalltag bringen kannst. Was Du tun kannst, um Dir die Freude in Deinen JOB zurückzuholen.

Dann reserviere Dir einen
CHECK-UP zur Zielklarheit mit mir:

<https://projektmanagement-plus.de/check-up-zur-zielklarheit/>

Das Gespräch ist **kostenfrei & unverbindlich.**

!



Projektmanagement

plus

Schau Dir mein Online-Programm
LEVEL UP YOUR ENERGY an.

Da begleite ich die Teilnehmer:innen über 6 Wochen dabei
mehr Power, Gelassenheit, Effektivität & Wohlbefinden
in ihren Arbeitsalltag zu bringen.

Praxistauglich, dauerhaft und wirksam: :

<https://projektmanagement-plus.de/level-up-your-energy-6-wochen-online-programm/>