

# KEINE ENERGIE? AUSGELAUGT?

Sie wollen wieder mehr Energie, Kraft und Freude haben, um Ihre persönlichen Ziele zu verfolgen und zu erreichen.

- Situationsanalyse
- Abbau unnötiger Belastung
- Arbeitsplanung
- Überprüfung der persönlichen Arbeitstechnik
- Verbesserung der persönlichen Belastungskompetenz
- Problemlösungs- und Konfliktstrategien entwickeln
- Kommunikationstechniken verbessern
- Unterstützung in komplexen Entscheidungsprozessen
- Entspannter Umgang mit Konflikten

Sehr gerne unterstützen wir Sie in einer individuellen Beratung und erarbeiten mit Ihnen Möglichkeiten, damit Sie Ihr Leben wieder in voller Energie geniessen können.

Herzliche Grüsse

Dr. Karin Reichwein

Gewinn von zusätzlicher Lebensqualität und Entscheidungsspielraum – beruflich und im Alltag

*„The more relaxed the better you are at everything.“*

Bill Murray

Work-Life Balance ist zum zentralen Begriff der heutigen Zeit geworden. In der Forschung spricht man von Resilienz (d.h. das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, vgl. Berndt, 2015). Welches sind die Kernkompetenzen, dass Menschen dem Druck widerstehen können und andere daran zerbrechen?

In der heutigen sehr schnelllebigen, hektischen und leistungsfordernden Arbeitswelt mit hohen Ansprüchen an den Einzelnen entsteht ein enormer Druck. Deshalb erkranken Menschen oft an einem Burnout. Es gilt zu lernen, mit diesem Druck optimal umzugehen und Bewusstheit zu entwickeln, welche individuellen Ressourcen zur Verfügung stehen und wie das eigene, individuelle System schnellstmöglich regeneriert werden kann. Die persönliche Widerstandskraft beruht auf mehreren Säulen (u.a. Zusammenspiel von Persönlichkeitsfaktoren, Know-how, persönliches Empowerment, Erfahrung im Umgang mit Stress sowie soziales Umfeld als relevanter Faktor. Menschen, die sich selber gut kennen, sind resilienter). Wir unterstützen Sie, damit Sie wieder voller Freude Ihren Alltag bewältigen und geniessen können.

**reichwein consulting**  
Simplify your work strategy

Alderstrasse 40

8008 Zürich

+41 44 720 01 00

reichwein-consulting.com