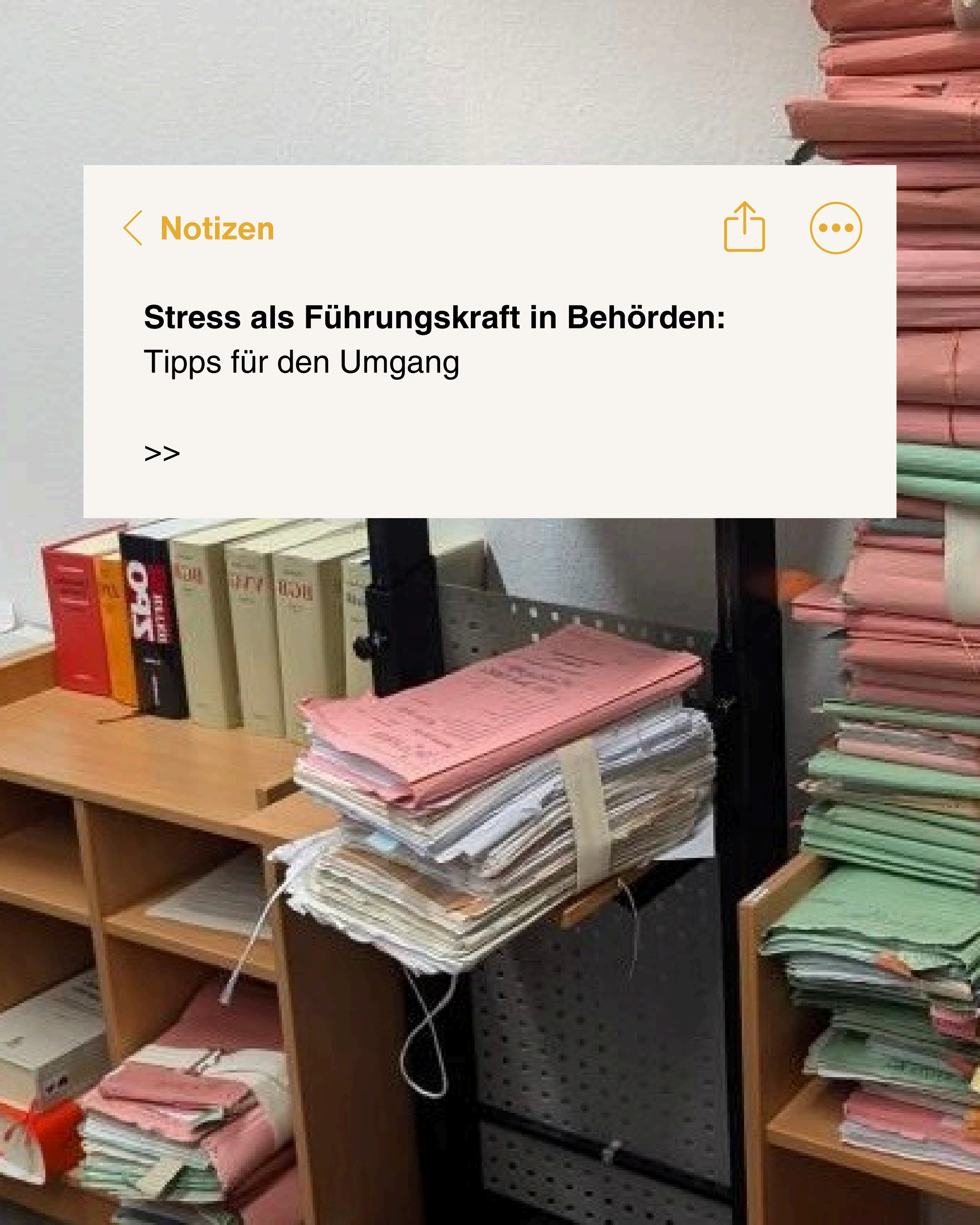


 **Notizen**



Stress als Führungskraft in Behörden: Tipps für den Umgang

>>



< Notizen



Tipps begraben 🙄

Prioritäten, Atemübungen, you name it ...

Diese gut gemeinten „Tipps“ greifen viel zu kurz.
Sie fassen das Ganze nicht an der Wurzel.



Unser Umgang mit Stress ist ein tieferer Prozess.

Wir alle sind eine Kombination aus zwei Dingen:

1. Unseren Prägungen
2. Unseren Glaubenssätzen

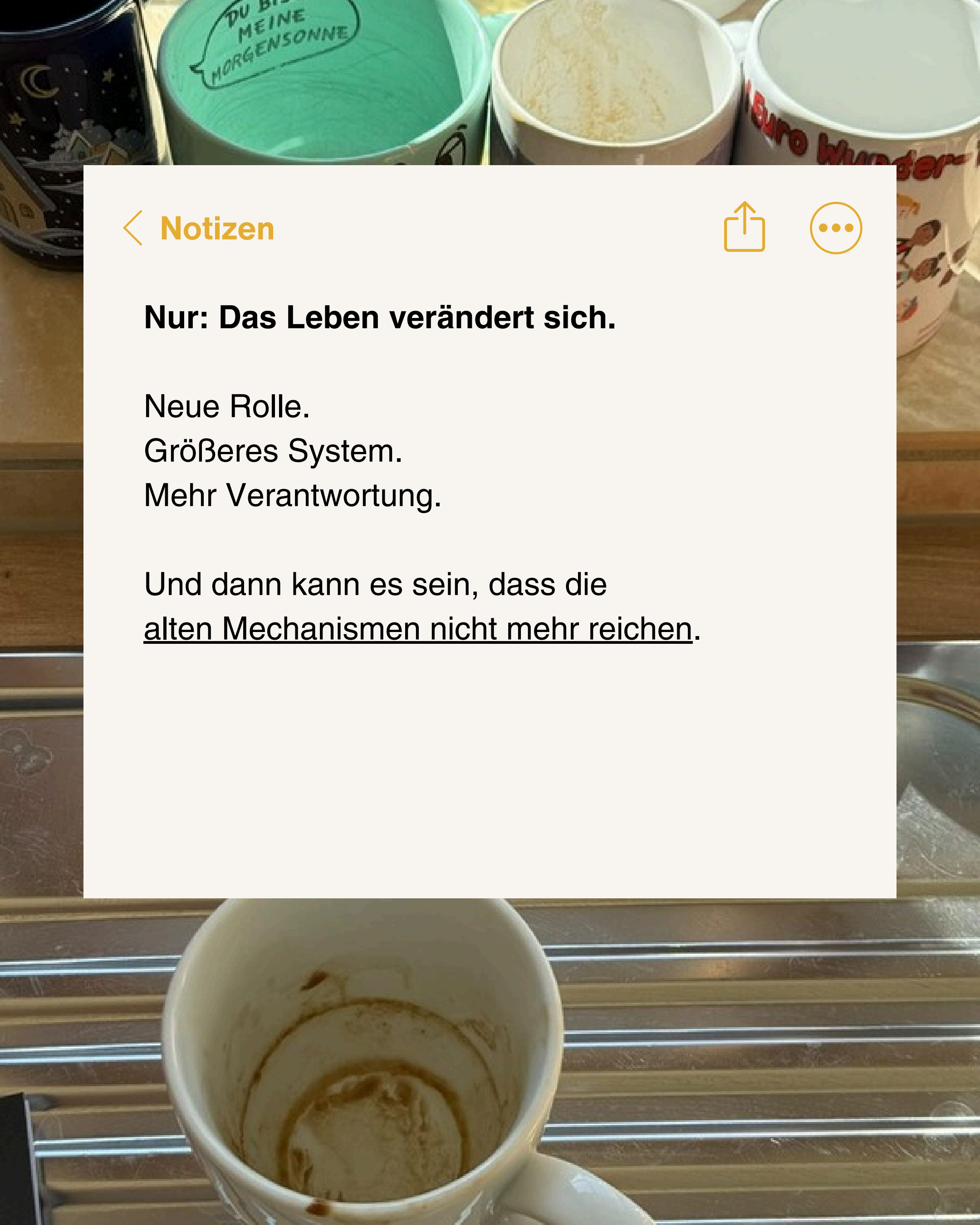
Daraus entwickelt jeder seine eigene Strategie, mit Druck umzugehen.

 **Notizen**



Diese Strategie ist nicht schlecht.

Diese Strategie hat dir gedient und dich
bis hierhin gebracht.



< Notizen



Nur: Das Leben verändert sich.

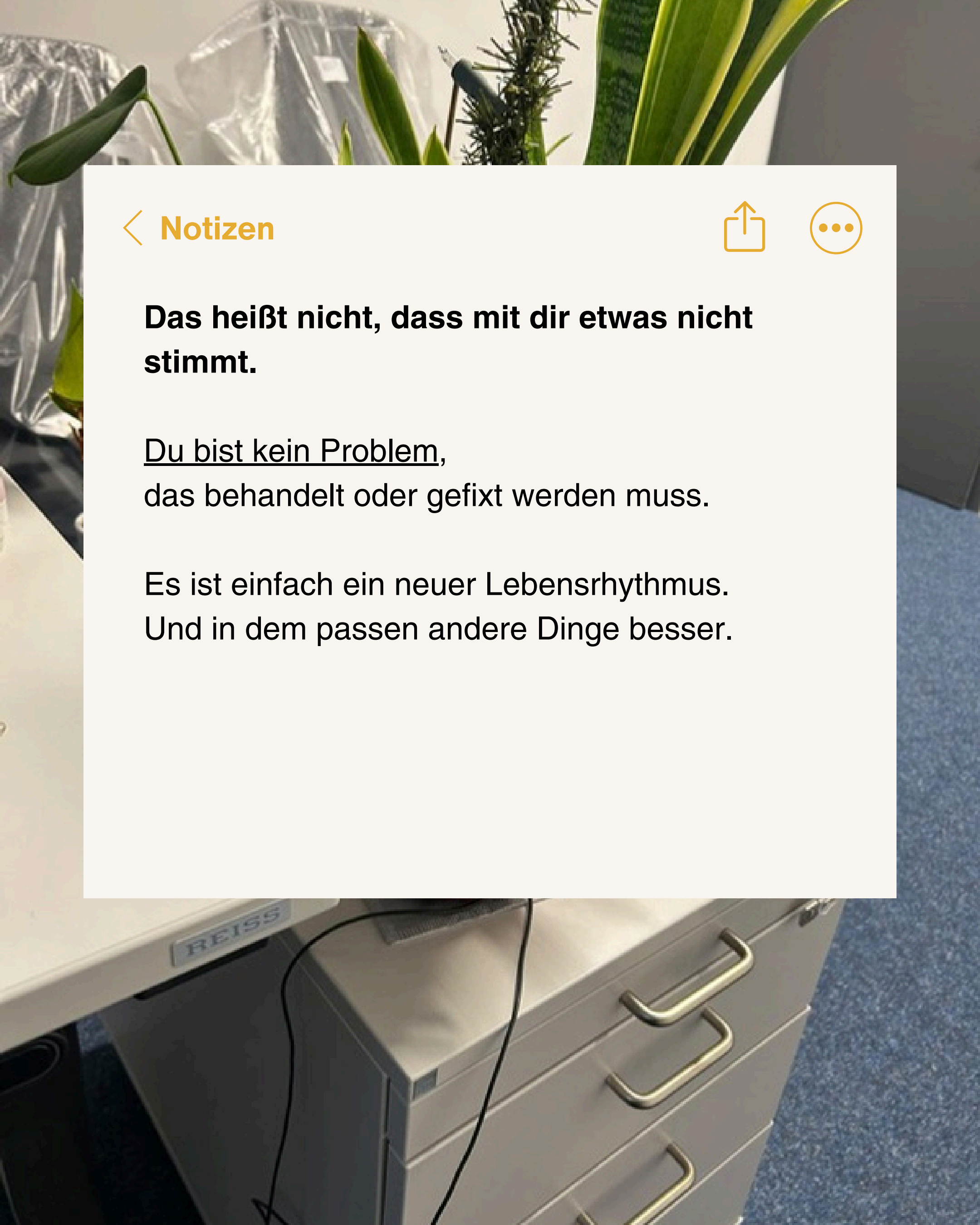
Neue Rolle.

Größeres System.

Mehr Verantwortung.

Und dann kann es sein, dass die
alten Mechanismen nicht mehr reichen.



The background of the slide is a photograph. The top half shows a green plant with long, pointed leaves, some of which are wrapped in clear plastic. The bottom half shows a grey metal filing cabinet with several drawers, each equipped with a silver handle. A black cable is visible running across the top of the cabinet. The overall lighting is soft and indoor.

< Notizen



Das heißt nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Du bist kein Problem,
das behandelt oder gefixt werden muss.

Es ist einfach ein neuer Lebensrhythmus.
Und in dem passen andere Dinge besser.

< Notizen

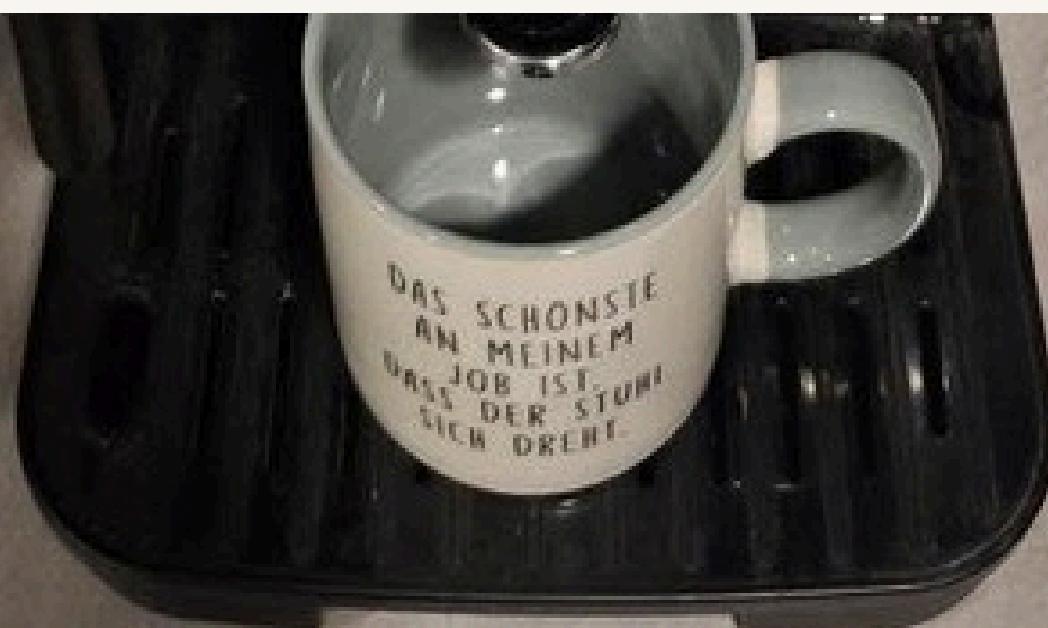


Das braucht Zeit.

Das braucht Reflexion.

Es ist keine schnelle Pille.

Aber es geht.



< **Notizen**



Also, wenn du gerade viel trägst:

Sei nett zu dir.

Die Strategie, die dich hergebracht hat,
hatte ihren Grund.

Und die nächste findest du auch.

 **Notizen**



Du brauchst diesen Post als Reminder
für deine Pinnwand?

Kommentiere "Dienstweg"

Da **Gelbe Seiten** regional