



ERSTE HILFE IN NUR 5-MINUTEN ZUR REORIENTIERUNG



**Dein praktischer 3D-Mentoring
Kompass in turbulenten Zeiten.**

Für Führungskräfte, die (wieder)
klarer denken, entscheiden und
wirksam handeln wollen!



VORWORT

LIEBE FÜHRUNGSKRÄFTE,

1

DRUCK STEIGT



In den vergangenen Monaten haben wir beobachtet, dass der **Druck** im beruflichen Alltag und in der Führung spürbar zugenommen hat. Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, unter hoher Belastung weiterhin **klare Entscheidungen** zu treffen, Orientierung zu geben und gleichzeitig handlungsfähig zu bleiben.

2

ORIENTIERUNG GEHT VERLOREN



Vielleicht kennst Du das auch: Du versuchst, für andere Stabilität zu schaffen, während Dir selbst zunehmend die **Orientierung verloren geht**. Entscheidungen fallen schwerer, der Kopf arbeitet ununterbrochen und dennoch scheint keine echte Lösung in Sicht. Die **innere Klarheit schwindet**.

3

DER BLICK VERENGT SICH



Das ist eine natürliche Reaktion auf **Druck**. Wenn Belastungen steigen, verengt sich unser Blick. Wir fokussieren uns auf Probleme, Risiken und das Dringende. Dabei verlieren wir häufig den Zugang zu unserer wichtigsten Ressource: **UNS SELBST**.

4

SELBSTFÜHRUNG ZUERST



Wirksame Führung beginnt jedoch mit **bewusster Selbstführung**. Menschen orientieren sich an Deiner Haltung, Deiner Präsenz und Deiner Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen **ruhig und klar** zu bleiben.



WENN DER DRUCK STEIGT, Hilft es NICHT, schneller zu werden.

ENTSCHEIDEND IST, WIEDER BEWUSST VERBINDUNG ZU SICH SELBST AUFZUNEHMEN.

Deshalb haben wir diese 5-Minuten-Reorientierung entwickelt. Sie unterstützt Dich dabei, die Verbindung zu Dir selbst wiederzufinden und neue Orientierung zu gewinnen.

Die Übungen basieren auf einem zentralen Gedanken aus unserem 3D-Mentoring | Be A ChangeMaker: Wenn der Druck steigt, hilft es nicht, schneller zu werden. Entscheidend ist, wieder bewusst Verbindung zu sich selbst aufzunehmen.

Wir wünschen Dir wertvolle Erkenntnisse, neue Klarheit und den Mut, den Herausforderungen des Alltags mit Präsenz und Zuversicht zu begegnen.

Herzlichst

IMME & CAROLIN

1. ÜBUNG

ATME TIEF DURCH UND ERDE DICH NEU!



1 SCHRITT:

Setze Dich aufrecht hin, entspanne Dich, schließe die Augen und spüre in Deinen Körper hinein.

2 SCHRITT:



3 SCHRITT:

Wiederhole diesen Vorgang 3x.

1

2

3



TIPP

Bei Bedarf kannst Du ein Fenster öffnen, so dass frische Luft in den Raum kommt.



TIPP

Zur besseren Konzentration schließe Deine Zimmertür, damit Du ungestört bist.

2. ÜBUNG

DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT ERKENNEN!

Aufgabe: Halte einen Moment inne und prüfe welche der folgenden Aussagen eher für Dich zutrifft:



1 IMPULSFRAGE

ICH BIN BESCHÄFTIGT UND IM TUN

Es fehlen jedoch
zufriedenstellende Ergebnisse

ICH BIN PRÄSENT UND WIRKSAM

Ich erzeuge
erwünschte Ergebnisse



2 HANDELN

Trage auf der Skala ein, wo Du Dich gerade in
Deinem Tun/Handeln (1. Schritt) befindest.



Du kannst diese Übung spontan
im Notfall machen, um Deine
Richtung zu wechseln.

Du kannst diese Übung jeden
Tag zum Arbeitsbeginn machen
und Dich so auf den Tag
einstimmen.

3 AUSWERTUNG UND ANREGUNGEN

A) DU FINDEST DICH IM BEREICH VON 0-50 WIEDER:



Du brauchst dringend eine kurze Verschnaufpause. Wiederhole
die 1. Übung oder trinke bewusst ein Glas Wasser.
Dann notiere Dir 3 Dinge, die Du jetzt und sofort tun kannst, um
auf der Skala einen Schritt nach vorn zu rücken. Wähle eine der
Möglichkeiten und setze diese direkt um: übernehme
Verantwortung für neue Stabilität.

B) DU FINDEST DICH IM BEREICH VON 50-70 WIEDER:



Du bist noch in Deiner Stabilität/Energie. Dieser Bereich ist gut,
doch meist nicht sehr stabil. Notiere Dir 3 Dinge, die Du tun
kannst, um diesen Zustand zu stärken. Setze eine Maßnahme
sofort um.

C) DU FINDEST DICH IM BEREICH 80-100 WIEDER:



Glückwunsch! Dieser Bereich ist super! Notiere Dir 3
Strategien, wie es Dir gelungen ist, trotz der hohen
Anforderungen stabil und motiviert zu bleiben.
Setze diese Strategien weiter ein, um Deinen Zustand zu
halten.
Nutze die Strategien auch als Dein Backup, wenn Du zur
linken Skalenseite driften solltest.

3. ÜBUNG

SITUATIONS-ANALYSE FÜR NEUE KLARHEIT!



Aufgabe: Nehme Dir einen Moment Zeit, um in die Selbstreflexion zu gehen und Dir ein klareres Bild zu Deiner aktuellen Situation zu machen.

SO GEHST DU VOR!

1 SCHRITT: Beantworte die Fragen A, B, C zu den unterschiedlichen Betrachtungen möglichst schriftlich. 	2 SCHRITT: Analysiere Deine Antworten: Was habe ich über meine aktuelle Situation und wie ich diese wahrnehme erfahren? 	3 SCHRITT: Notiere 3 Möglichkeiten, wie Du Deine Situation neu ausrichten kannst, um neue Klarheit zu bekommen. 	4 SCHRITT: Entscheide was Du jetzt sofort und was Du in den nächsten 2 Tagen tun kannst, um Deine Situation zu verbessern. Starte Dein neues Handeln sofort. 
---	---	---	--

A

BETRACHTUNG: MEINE AKTUELLE SITUATION VON AUßEN ANSCHAUEN



- Welche Aufgaben bestimmen aktuell meinen Alltag?
- Welche davon sind wirklich relevant?
- Welche Aufgaben muss ich nicht selbst erledigen und kann diese delegieren?

MEINE ERKENNTNISSE

B

BETRACHTUNG: MEINE AKTUELLE SITUATION VON INNEN WAHRNEHMEN



- Welche Aufgaben geben mir Energie?
- Welche Aufgaben erzeugen eher Druck, Enge oder Überforderung?
- Woran merke ich und wo im Körper spüre ich, dass meine Grenze erreicht ist?

MEINE ERKENNTNISSE

C

BETRACHTUNG: MEINE AKTUELLE SITUATION AUS DER PERSPEKTIVE DER ANDEREN



- Wie glaube ich, werde ich von meinem Gegenüber wahrgenommen?
- Bemerkt mein Gegenüber meine Unsicherheit und meinen Stress?
- Was glaube ich, wünscht sich und braucht mein Gegenüber von mir?

MEINE ERKENNTNISSE



Diese Übung gibt Dir einen Leitfaden, wie Du Dich wieder neu ausrichten kannst.

Wiederhole die Übung immer dann, wenn Du glaubst den Überblick zu verlieren.

TROTZE DEM DRUCK!



Wenn Zeitdruck zum Dauerzustand wird, braucht es einen neuen Blick auf Haltung, Prioritäten und Wirksamkeit.

Mit unseren 3 Übungen hast Du eine Erste Hilfe zur Reorientierung, um neue Klarheit zu finden.

Im 3D-Mentoring© | Be A ChangeMaker können wir mit Dir tiefer gehen, problematische Situationen auflösen und nachhaltige Lösungen schaffen:
sichtbar, spürbar und erlebbar.

**BUCHE JETZT DEIN
KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH!**

<https://zeeg.me/info4487/kostenfreies-erstgesprach>



Besuche unsere Landingpage und entdecke mehr über unseren neuen Coaching-Ansatz!

www.3d-mentoring.de
www.3d-mentoring.de/angebot

ABSENDER:

aview Consulting GmbH
 Imme Kind
 Carolin Schmidt
 Weidenstieg 9 | 20259 Hamburg
info@3d-mentoring.de

