EIN PRAXIS-WHITEPAPER VON HEALTHYMIND

Erfolgreich im Beruf – aber innerlich ständig unter Druck?

Warum du trotz Erfahrung und guter Vorsätze in alte Stressmuster zurückfällst – und fünf Wege, um gelassener, klarer und selbstbestimmter zu handeln.



Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin, Mental-Coach & OMNI HypnoSport®-Expertin
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

EINLEITUNG

Wenn dein Arbeitstag endet, aber dein Kopf weiterarbeitet

21.30 *Es ist 21.30 Uhr. Dein Arbeitstag ist längst vorbei.*

Trotzdem denkst du an das Gespräch mit einem Mitarbeitenden. An die Präsentation von morgen. An eine Entscheidung, die du vielleicht anders hättest treffen sollen.

Eigentlich möchtest du abschalten. Aber deine Gedanken kreisen weiter.

Du bist beruflich erfolgreich. Du übernimmst Verantwortung, findest Lösungen und bist es gewohnt, auch in schwierigen Situationen zu funktionieren.

Doch genau diese Fähigkeiten können zur Belastung werden, wenn du das Gefühl entwickelst, immer alles im Griff haben zu müssen.

VIELLEICHT ERKENNST DU DICH IN EINIGEN DIESER SITUATIONEN WIEDER

- Du kontrollierst Aufgaben, obwohl du sie bereits delegiert hast.
- Du grübelst über kleine Fehler länger nach, als dir lieb ist.
- Du sagst Ja, obwohl deine Kapazitäten eigentlich erschöpft sind.
- Du reagierst unter Zeitdruck gereizter, als du möchtest.
- Du hast Mühe, dich zu entspannen, obwohl gerade nichts Dringendes ansteht.

Du weisst möglicherweise längst, dass du etwas verändern solltest.

Aber zwischen dem Wissen, was hilfreich wäre, und dem tatsächlichen Handeln liegt manchmal eine erstaunlich grosse Distanz.

Genau darum geht es in diesem Whitepaper.

Du erfährst, welche inneren Stressverstärker deinen Berufsalltag beeinflussen können, warum vertraute Reaktionsmuster gerade unter Druck wieder auftauchen und wie du schrittweise neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln kannst.

Dabei geht es nicht darum, weniger ambitioniert zu werden.

Es geht darum, deine Leistungsfähigkeit zu erhalten, ohne dich selbst ständig unter Druck setzen zu müssen.

INHALT

01 **Wenn Erfolg zur Dauerbelastung wird** 4
Warum leistungsfähige Menschen ihren Stress häufig lange übersehen

02 **Die fünf inneren Stressverstärker** 6
Mit persönlichem Stressverstärker-Check

03 **Warum du trotz besserem Wissen immer wieder gleich reagierst** 9
Der Kreislauf hinter deinen Stressmustern

04 **Fünf praktische Werkzeuge für mehr Ruhe und Klarheit** 11
Fünf Übungen für den Berufsalltag

05 **Mentale Stärke bedeutet nicht, immer funktionieren zu müssen** 16
Mit 7-Tage-Transferplan

06 **Wenn Wissen allein nicht genügt** 18
Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann

· **Zum Schluss · Über Claudia Hausmann** 20

01

Wenn Erfolg zur Dauerbelastung wird

Warum leistungsfähige Menschen ihren Stress häufig lange übersehen

Wer viel Verantwortung trägt, hat oft gelernt, auch unter schwierigen Bedingungen leistungsfähig zu bleiben.

Du organisierst, entscheidest, koordinierst und löst Probleme. Andere verlassen sich auf dich. Diese Fähigkeiten sind wertvoll.

Doch was passiert, wenn aus Verantwortungsbewusstsein das Gefühl wird, für alles verantwortlich sein zu müssen?

Wenn aus Qualitätsbewusstsein Perfektionismus entsteht?

Oder wenn du deine eigenen Bedürfnisse regelmässig zurückstellst, weil zuerst alles andere erledigt werden muss?

Stress entsteht nicht ausschliesslich durch die Anzahl der Aufgaben.

Auch die Bedeutung, die du einer Situation gibst, kann beeinflussen, wie stark du sie als belastend erlebst.

Zwei Menschen können vor derselben beruflichen Herausforderung stehen und unterschiedlich darauf reagieren. Die eine Person sieht eine anspruchsvolle Aufgabe. Die andere erlebt die Situation als Bedrohung, weil sie befürchtet, den Erwartungen nicht gerecht zu werden.

Stress ist dabei nicht nur eine Frage der Einstellung. Hohe Arbeitsbelastung, fehlende Ressourcen, unklare Zuständigkeiten und ungünstige Arbeitsbedingungen können erheblich dazu beitragen.

ERKENNTNIS

Entscheidend ist das Zusammenspiel zwischen äusseren Anforderungen, vorhandenen Ressourcen und deiner persönlichen Reaktion darauf.

Die unsichtbaren Kosten ständiger Anspannung

Dauerhafter Stress muss sich nicht sofort durch einen Leistungsabfall zeigen.

Manchmal bemerkst du ihn zunächst an kleinen Veränderungen:

- Du bist schneller ungeduldig.
- Du kannst schlechter abschalten.
- Du hast weniger Freude an Dingen, die dir früher Energie gegeben haben.
- Oder du brauchst immer mehr Anstrengung, um deine gewohnte Leistung zu erbringen.

Das sind mögliche Hinweise darauf, dass deine bisherige Art, mit Belastung umzugehen, an Grenzen stösst.

DEINE REFLEXION

Wann hast du zuletzt eine berufliche Situation als besonders belastend erlebt?

Was hat dich stärker beansprucht: die eigentliche Aufgabe – oder deine Erwartungen daran, wie du sie bewältigen musst?

Nimm dir einen Moment Zeit, diese Frage ehrlich für dich zu beantworten.

02
Die fünf inneren Stressverstärker

Was deinen Druck unbemerkt erhöhen kann

Neben äusseren Anforderungen beeinflussen persönliche Überzeugungen und Gewohnheiten, wie du mit Stress umgehst.

Solche inneren Antreiber sind nicht grundsätzlich schlecht. Sie können dich motivieren, Verantwortung zu übernehmen und hohe Qualität zu liefern.

Problematisch werden sie, wenn sie kaum noch Spielraum für Flexibilität, Fehler oder Erholung lassen.

1

STRESSVERSTÄRKER 1

Der Perfektionsanspruch

Typischer Gedanke *«Es muss wirklich alles stimmen.»*

Du möchtest gute Arbeit leisten. Doch manchmal reicht gut nicht mehr aus. Du überarbeitest Präsentationen mehrfach, beschäftigst dich lange mit Details oder empfindest kleine Fehler als persönliches Versagen. Was dich antreibt, kann zugleich wertvolle Zeit und Energie kosten.

HILFREICHE FRAGE Wo würde eine gute, zweckmässige Lösung bereits vollkommen ausreichen?

2

STRESSVERSTÄRKER 2

Das Kontrollbedürfnis

Typischer Gedanke *«Wenn ich nicht selbst nachschaue, geht etwas schief.»*

Du übernimmst Verantwortung und möchtest Risiken vermeiden. Doch wenn du jede Aufgabe kontrollierst, entsteht ein Kreislauf: Du hast weniger Zeit, deine Mitarbeitenden erhalten weniger Eigenverantwortung und deine Belastung steigt.

HILFREICHE FRAGE Was könnte ich bewusst abgeben, ohne meine Verantwortung zu vernachlässigen?

STRESSVERSTÄRKER 3

3 Die Angst vor Fehlern

Typischer Gedanke *«Ein Fehler könnte meinen guten Ruf gefährden.»*

Du bereitest dich intensiv vor und wägst Entscheidungen sorgfältig ab. Wenn die Angst vor Fehlern überhandnimmt, kann sie jedoch Entscheidungen erschweren und unnötiges Grübeln verstärken.

HILFREICHE FRAGE Welche tatsächlichen Folgen hätte ein Fehler – und welche befürchte ich lediglich?

STRESSVERSTÄRKER 4

4 Das Gefühl, immer verfügbar sein zu müssen

Typischer Gedanke *«Ich darf niemanden enttäuschen.»*

Du möchtest zuverlässig sein und andere unterstützen. Deshalb beantwortest du Nachrichten am Abend, übernimmst zusätzliche Aufgaben oder sagst Ja, obwohl du bereits ausgelastet bist.

HILFREICHE FRAGE Welche Erwartungen sind tatsächlich vereinbart – und welche stelle ich selbst an mich?

STRESSVERSTÄRKER 5

5 Die eigene Leistung als Massstab für den Selbstwert

Typischer Gedanke *«Nur wenn ich viel leiste, bin ich wirklich gut genug.»*

Erfolg gibt dir Bestätigung. Schwierig wird es, wenn du deinen persönlichen Wert zunehmend davon abhängig machst, wie produktiv, erfolgreich oder unentbehrlich du bist.

Erholung kann sich dann wie verlorene Zeit anfühlen.

HILFREICHE FRAGE Was macht mich als Mensch wertvoll – unabhängig von meiner beruflichen Leistung?

Dein persönlicher Stressverstärker-Check

zum Ankreuzen

Bewerte die folgenden Aussagen spontan auf einer Skala von 1 bis 5. *1 = trifft kaum zu, 5 = trifft sehr häufig zu.*

AUSSAGE	KAUM				SEHR HÄUFIG
Ich bin selten vollständig zufrieden mit meiner eigenen Arbeit.	1	2	3	4	5
Es fällt mir schwer, Verantwortung wirklich abzugeben.	1	2	3	4	5
Fehler beschäftigen mich oft länger als nötig.	1	2	3	4	5
Ich fühle mich verpflichtet, möglichst immer erreichbar zu sein.	1	2	3	4	5
Wenn ich wenig leiste, fühle ich mich schnell unzufrieden mit mir selbst.	1	2	3	4	5

DEINE AUSWERTUNG

Welche Aussage hast du am höchsten bewertet?

Sie könnte auf einen Bereich hinweisen, in dem es sich lohnt, deine persönlichen Erwartungen genauer zu betrachten.

Der Check dient ausschliesslich der Selbstreflexion und ist kein wissenschaftlich validierter psychologischer Test.

ERKENNTNIS

Du musst nicht alle fünf Bereiche gleichzeitig verändern. Oft ist es hilfreicher, zunächst einen wiederkehrenden Stressverstärker bewusst zu beobachten.

03

Warum du trotz besserem Wissen immer wieder gleich reagierst

Der Kreislauf hinter deinen Stressmustern

Vielleicht hast du dir schon häufig vorgenommen, gelassener zu reagieren.

Du möchtest weniger kontrollieren, Konflikte ruhiger angehen oder nach Feierabend besser abschalten.

Und trotzdem passiert es wieder.

Das liegt nicht zwangsläufig an mangelnder Disziplin.

Wiederholte Denk- und Verhaltensweisen können sich mit der Zeit zu vertrauten Reaktionsmustern entwickeln.

Gerade unter Belastung greifen Menschen häufig auf bekannte Strategien zurück – auch dann, wenn diese langfristig nicht besonders hilfreich sind.

PRAXISBEISPIEL

Ein Beispiel aus dem Führungsalltag

Stell dir vor, du hast einem Mitarbeitenden eine wichtige Aufgabe übertragen. Kurz vor dem vereinbarten Termin bemerkst du, dass ein Teil der Arbeit noch nicht abgeschlossen ist.

Sofort denkst du:

«Ich hätte das besser selbst gemacht.»

Du wirst angespannt, greifst ein und übernimmst die Aufgabe.

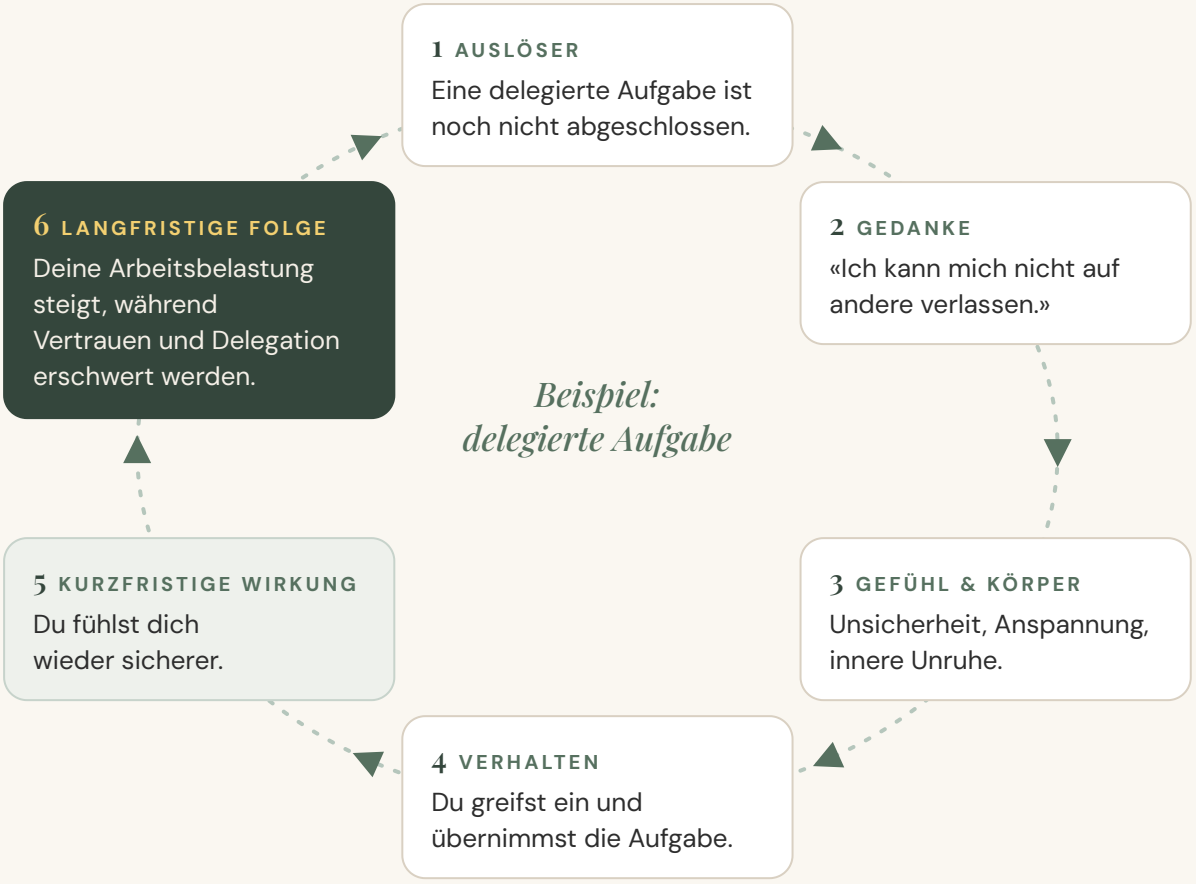
Kurzfristig fühlst du dich sicherer. Du hast die Situation wieder unter Kontrolle.

Langfristig entstehen jedoch neue Schwierigkeiten.

Dein Mitarbeitender bekommt weniger Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen. Du selbst hast noch mehr Arbeit. Und beim nächsten Mal fällt es dir möglicherweise noch schwerer, Aufgaben abzugeben.

GRAFIK

Der Stresskreislauf



DER ENTSCHEIDENDE PUNKT

Ein Verhalten kann kurzfristig Entlastung schaffen und langfristig genau das Problem verstärken, das du eigentlich lösen möchtest.

Veränderung beginnt mit Wahrnehmung

Du musst nicht jeden Gedanken kontrollieren und nicht jedes unangenehme Gefühl vermeiden.

Aber du kannst lernen, die Verbindung zwischen Auslöser, Interpretation und Reaktion früher zu erkennen. Dadurch entsteht die Möglichkeit, anders zu handeln.

Nicht immer sofort. Nicht immer perfekt. Aber zunehmend bewusster.

04
Fünf praktische Werkzeuge für mehr Ruhe und Klarheit

Die folgenden Übungen sollen dir helfen, deine persönlichen Stressreaktionen besser zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten im Berufsalltag zu erproben. Du benötigst dafür keine besonderen Hilfsmittel. Ein Notizbuch oder dein Smartphone genügt.

ÜBUNG 1 VON 5

Dein persönlicher Stress-Check

DAUER	ZIEL
5 Minuten	Erkennen, welche Situationen besonders viel Druck auslösen.

Denke an eine Situation aus den vergangenen Tagen, in der du dich deutlich gestresst gefühlt hast. Notiere drei Dinge:

1. Was ist konkret passiert?

2. Was habe ich in diesem Moment von mir erwartet?

3. Was hat mich besonders unter Druck gesetzt?

BEISPIEL

Situation	Ein Mitarbeitender erledigt eine Aufgabe langsamer als erwartet.
Eigene Erwartung	«Alles muss möglichst schnell und fehlerfrei funktionieren.»
Stressreaktion	Ungeduld, Anspannung und der Impuls, selbst einzugreifen.

DEINE ERKENNTNIS

Unterscheide zwischen dem, was tatsächlich passiert ist, und der Bedeutung, die du der Situation gegeben hast.

Beides kann wichtig sein. Doch nur wenn du den Unterschied erkennst, kannst du gezielter handeln.

ÜBUNG 2 VON 5

Die bewusste Unterbrechung

DAUER	ZIEL
1–2 Minuten	Zwischen einem Stressimpuls und deiner Reaktion etwas Abstand gewinnen.

Wenn du bemerkst, dass du unter Druck gerätst:

1. Halte kurz inne, sofern die Situation es erlaubt.
2. Nimm wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt.
3. Atme einige Male ruhig und in deinem natürlichen Rhythmus.
4. Benenne innerlich, was gerade passiert: «Ich bin angespannt und möchte sofort reagieren.»
5. Frage dich: «Was wäre jetzt ein hilfreicher nächster Schritt?»

PRAXISBEISPIEL

Du erhältst eine kritische E-Mail und möchtest sofort eine scharfe Antwort schreiben.

Stattdessen unterbrichst du deine Reaktion kurz und entscheidest anschliessend, ob eine sachliche Antwort, eine Rückfrage oder ein persönliches Gespräch sinnvoller ist.

Wichtig: Die Pause muss nicht exakt 90 Sekunden dauern. Es reicht ein bewusster Moment zwischen Impuls und Handlung.

ÜBUNG 3 VON 5

Deinen inneren Antreiber hinterfragen

DAUER	ZIEL
5 Minuten	Starre Erwartungen erkennen und flexibler gestalten.

Wähle einen Gedanken, der dich häufig unter Druck setzt. Zum Beispiel:

«Ich darf keine Fehler machen.»

Beantworte anschliessend diese Fragen:

1. Wann taucht dieser Gedanke besonders häufig auf?

2. In welchen Situationen hilft mir dieser Anspruch?

3. Wann wird er zur Belastung?

4. Welche realistischere und hilfreichere Formulierung könnte ich wählen?

MÖGLICHE ALTERNATIVE

STATT

«Ich darf keine Fehler machen.»

ALTERNATIVE

«Ich möchte sorgfältig arbeiten. Gleichzeitig darf ich lernen, korrigieren und Unterstützung annehmen.»

Eine hilfreiche Alternative muss nicht übertrieben positiv sein. Sie sollte glaubwürdig und für dich persönlich nachvollziehbar sein.

ÜBUNG 4 VON 5

Dein Stressmuster-Protokoll

DAUER	ZIEL
5 Minuten	Wiederkehrende Reaktionsmuster sichtbar machen.

Wähle eine konkrete Situation und vervollständige diese fünf Punkte:

SCHRITT	DEINE BEOBACHTUNG
1 **Auslöser**	*Was ist passiert?*
2 **Gedanke**	*Was ging mir durch den Kopf?*
3 **Gefühl/Körper**	*Was habe ich gespürt?*
4 **Verhalten**	*Wie habe ich reagiert?*
5 **Konsequenz**	*Was hat meine Reaktion bewirkt?*

FRAGE DICH DANACH

Welcher Teil meiner Reaktion hat mir kurzfristig geholfen – und was hat sie mich möglicherweise langfristig gekostet?

Diese Frage ist besonders wertvoll, weil sie verständlich macht, weshalb bestimmte Verhaltensweisen so hartnäckig bleiben.

ÜBUNG 5 VON 5

Eine neue Reaktion trainieren

DAUER	ZIEL
5 Minuten Vorbereitung, anschliessend Anwendung im Alltag	Eine konkrete Alternative zum gewohnten Verhalten entwickeln.

Wähle eine wiederkehrende Situation, die du verändern möchtest. Formuliere anschliessend einen Wenn-dann-Plan.

BEISPIEL

«Wenn ich den Impuls bemerke, eine delegierte Aufgabe sofort zurückzunehmen, dann frage ich zuerst nach dem vereinbarten Zwischenstand.»

Weitere Beispiele:

- Wenn ich nach Feierabend über eine Entscheidung grüble, notiere ich den nächsten sinnvollen Schritt für morgen.
- Wenn ich spontan eine zusätzliche Aufgabe übernehmen soll, prüfe ich zuerst meine verfügbaren Kapazitäten.
- Wenn ich in einem Meeting gereizt reagiere, stelle ich zunächst eine klärende Frage.

MEIN WENN-DANN-PLAN

WENN	
DANN	

Beginne mit einer kleinen, realistischen Veränderung.

ERKENNTNIS

Du musst nicht sofort dein gesamtes Verhalten verändern. Es reicht, wenn du beginnst, in einer vertrauten Situation eine neue Möglichkeit auszuprobieren.

05

Mentale Stärke bedeutet nicht, immer funktionieren zu müssen

Mentale Stärke wird häufig mit Durchhaltevermögen, Belastbarkeit und Selbstdisziplin verbunden.

Doch zu einer gesunden Form mentaler Stärke gehört auch die Fähigkeit, eigene Grenzen wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren.

Nicht jede Herausforderung muss sofort gelöst werden.

Nicht jede Erwartung muss erfüllt werden.

Und nicht jede Aufgabe muss von dir persönlich übernommen werden.

Manchmal bedeutet mentale Stärke, Verantwortung abzugeben, Unterstützung anzunehmen oder bewusst eine Pause einzulegen.

Drei Fragen für eine gesündere Selbstführung

1

Was liegt tatsächlich in meiner Verantwortung?

Unterscheide zwischen Aufgaben, für die du verantwortlich bist, und Dingen, die du nicht vollständig kontrollieren kannst.

2

Wo brauche ich mehr Klarheit oder bessere Grenzen?

Prüfe, welche Erwartungen du mit anderen klären solltest und wo du deine eigenen Grenzen deutlicher kommunizieren kannst.

3

Was hilft mir, regelmässig zu regenerieren?

Erholung sollte nicht erst dann stattfinden, wenn deine Energie vollständig aufgebraucht ist.

Auch kleine, verlässliche Erholungsphasen können im Alltag einen wichtigen Platz haben.

TRANSFER

Dein 7-Tage-Transferplan

Veränderung wird greifbarer, wenn du eine konkrete Handlung über mehrere Tage beobachtest.

TAG 1	Erkennen	Wähle einen persönlichen Stressverstärker.	☐
TAG 2	Beobachten	Achte auf eine Situation, in der dieser Stressverstärker auftaucht.	☐
TAG 3	Verstehen	Notiere deinen typischen Gedanken und deine Reaktion.	☐
TAG 4	Hinterfragen	Formuliere eine hilfreiche Alternative zu deinem bisherigen Gedanken.	☐
TAG 5	Vorbereiten	Erstelle einen konkreten Wenn-dann-Plan.	☐
TAG 6	Ausprobieren	Probiere die neue Reaktion in einer passenden Situation aus.	☐
TAG 7	Reflektieren	Was hat funktioniert? Was war schwierig? Was möchtest du beibehalten?	☐

Du musst dabei nicht jeden Tag eine Veränderung feststellen.

Wichtig ist, dass du beginnst, deine Reaktionen bewusster wahrzunehmen und neue Möglichkeiten auszuprobieren.

06

Wenn Wissen allein nicht genügt

Vielleicht hast du beim Lesen einige deiner eigenen Muster wiedererkannt.

Du weisst möglicherweise bereits seit Langem, dass du Aufgaben besser delegieren, Grenzen setzen oder gelassener mit Fehlern umgehen möchtest.

Trotzdem gelingt es dir im Alltag nicht immer, entsprechend zu handeln.

Das ist nachvollziehbar.



Praxisraum HealthyMind, Gossau ZH

Vertraute Denk- und Verhaltensmuster können sich über viele Jahre entwickeln und festigen. Gerade unter Druck greifen Menschen häufig auf Reaktionen zurück, die ihnen vertraut sind – selbst wenn sie langfristig nicht mehr hilfreich sind.

Manchmal helfen bereits bewusste Selbstreflexion, kleine Verhaltensänderungen und günstigere Rahmenbedingungen.

In anderen Situationen kann eine professionelle Begleitung sinnvoll sein, um persönliche Belastungen, innere Überzeugungen und wiederkehrende Reaktionen vertieft zu betrachten.

DABEI IST WICHTIG

Nicht jede Stressbelastung lässt sich durch persönliche Veränderung lösen. Auch Arbeitsbedingungen, Führungsstrukturen und verfügbare Ressourcen spielen eine Rolle.

PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann



In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** begleite ich Menschen, die beruflich viel Verantwortung tragen und sich gleichzeitig mehr innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit wünschen.

In meiner Arbeit erlebe ich, dass es oft nicht an fehlendem Wissen oder mangelndem Willen liegt, wenn Veränderungen schwerfallen. Vielmehr können vertraute Denk- und Verhaltensmuster dazu beitragen, dass Menschen unter Druck immer wieder ähnlich reagieren.

Mir ist wichtig, gemeinsam mit dir zu verstehen, was dich persönlich belastet, welche inneren Überzeugungen dabei eine Rolle spielen und welche neuen Handlungsmöglichkeiten für dich sinnvoll sein können.

Dafür verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching zu einer individuellen Begleitung, die sich an deinen persönlichen Anliegen und Zielen orientiert.

Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, deine eigenen Ressourcen bewusster zu nutzen und einen Umgang mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen zu entwickeln, der besser zu dir passt.

Denn du musst nicht weniger ambitioniert werden, um mehr innere Ruhe zu finden.

Wenn du merkst, dass du trotz vieler guter Vorsätze immer wieder an denselben Punkt gelangst, kann ein persönliches Gespräch ein erster Schritt sein.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin, Mental-Coach & OMNI HypnoSport®-Expertin
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

www.healthymind.ch →

ZUM SCHLUSS

Du darfst erfolgreich sein, ohne ständig unter Druck zu stehen

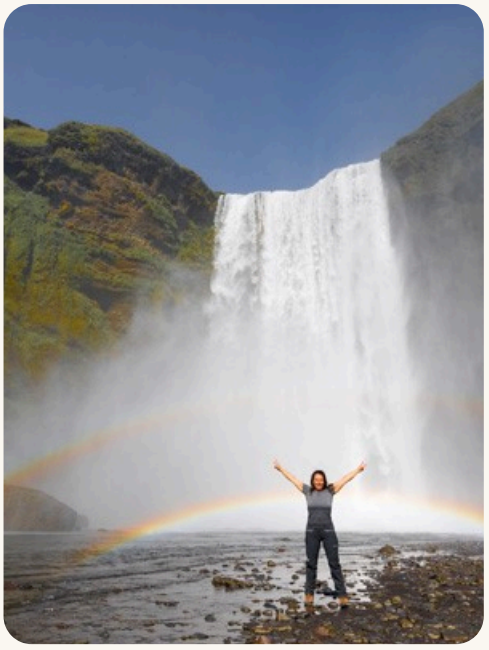
Vielleicht kannst du nicht alle äusseren Anforderungen deines Berufsalltags verändern.

Aber du kannst beginnen, genauer hinzuschauen, wie du mit diesen Anforderungen umgehst.

Welche Erwartungen setzt du dir selbst?

Welche Reaktionen helfen dir tatsächlich?

Und welche Gewohnheiten kosten dich inzwischen mehr Energie, als sie dir geben?



Veränderung beginnt nicht zwingend mit einer grossen Entscheidung. Manchmal beginnt sie mit einem Moment des Innehaltens.

- Mit einer Aufgabe, die du bewusst delegierst.
- Mit einem Nein, das du freundlich und klar aussprichst.
- Oder mit der Erkenntnis, dass du nicht ständig alles leisten musst, um wertvoll zu sein.

Auch mental starke Menschen geraten unter Druck. *Mentale Stärke heisst, einen bewussteren Umgang mit Belastung und den eigenen Grenzen zu entwickeln.*

Ich wünsche dir, dass du aus diesem Whitepaper neue Erkenntnisse mitnimmst und den Mut, kleine Veränderungen in deinem Alltag auszuprobieren.

Herzlich,

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin, Mental-Coach & OMNI HypnoSport®-Expertin
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch



ÜBER DIE AUTORIN

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin, Mental-Coach & OMNI HypnoSport®-Expertin
HealthyMind · Gossau ZH · **www.healthymind.ch**

Über Claudia Hausmann und HealthyMind

Ich bin Claudia Hausmann, diplomierte Hypnosetherapeutin und Mental-Coach.

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH begleite ich Menschen, die beruflich oder privat unter Druck stehen und sich mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstbestimmung wünschen.

In meiner Arbeit verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching. Dabei stehen deine persönlichen Anliegen, deine individuellen Ressourcen und deine Entwicklung im Mittelpunkt.

Mir ist wichtig, dir einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem du deine Herausforderungen besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln kannst.

QUALIFIKATION

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- SBVH-Mitglied
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- OMNI HypnoSport®-Expertin

HealthyMind – Hypnosetherapie & Mental-Coaching

www.healthymind.ch

HealthyMind.

Hinweis: Dieses Whitepaper dient der Information und Selbstreflexion. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Bei anhaltender starker Belastung oder erheblichen psychischen Beschwerden ist eine Abklärung durch entsprechend qualifizierte Fachpersonen sinnvoll.