

# Innehalten und Denken

EntschleunigungsCoaching für Führungskräfte



# Innehalten und Denken

Entschleunigungscoaching für  
Führungskräfte

## "Ich habe keine Zeit !"

ist der meistverwendete Satz, mit dem wir uns als Opfer des Zeitdrucks entschuldigen. Trotz der Erfindung immer zeitsparenderer Techniken in allen Lebensbereichen leiden die meisten Menschen unter immer größerem Zeitmangel.

Die Beschleunigung, d.h. der Wunsch, möglichst viel in immer kürzerer Zeit immer schneller zu erreichen, hat Einzug gehalten auch in Bereiche unserer Führungsarbeit, in denen wir uns Zeit nehmen sollten. Zeit nehmen zum Innehalten und Denken.

## Entschleunigung

Im „Entschleunigungs-Coaching“ wird aktiv der beruflichen und privaten „Beschleunigung“ des Lebens entgegengesteuert. Zumindest zweitweise zur „Langsamkeit“ zurückzukehren und Dingen gründlich, durch Nachdenken und Sprechen, auf den Grund zu gehen.

Mögliche Themen des Entschleunigungs-coachings:

- (Selbst-)kritische Bestandsaufnahme zu Zielen und Vorgehensweisen im Beruf,
- Neuformulierung von Zielen und Strategien zur Zielerreichung,
- Selbstpositionierung im Unternehmen und im privaten Bereich,
- Klärung der Bedingungen der Zusammenarbeit mit Partnern, Kollegen, Mitarbeitern, und Vorgesetzten,
- Schärfung der eigenen Achtsamkeit zur Balance von „Beruf“ und „Privatleben.“



## **Innehalten und Denken hilft Ihnen...**

**Z.B. zweimal im Jahr in einem definierten Rahmen zur Ruhe zu kommen.**

**Die eigenen Ziele, Wege und Positionen zu überdenken.**

**Die strategischen Vorgaben des eigenen Unternehmens zu verstehen und für Ihren Bereich die Umsetzung vorzubereiten.**

## **Zweimal im Jahr...**

- Sinnvollerweise rechtzeitig vor Ihren internen Planungsgesprächen.
- Bei Ihnen in der Region (nicht in Ihrem Büro) oder im Umfeld Hannovers.
- Vereinbart für mindestens zwei Treffen zu je drei bis acht Stunden.

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot!

## **Kontakt**

**Bergner.biz  
Sallstraße 76  
30171 Hannover**

**Telefon: 0511 / 2 35 87 10  
Telefax: 0511 / 2 35 87 13**

**E-Mail: [info@bergner.biz](mailto:info@bergner.biz)  
Internet: [www.bergner.biz](http://www.bergner.biz)**