

Auszeit für Etikette

A wide-angle photograph of a beach at sunset. The sky is filled with heavy, dark clouds, with a thin layer of orange and yellow light visible just above the horizon. The ocean is a calm, light blue-grey color. In the foreground, the sandy beach is visible, with a single lounge chair on the right side. The overall mood is serene and contemplative.

Nimm Dir eine Auszeit, in der Du wieder ganz Du selbst sein kannst – weißt Du noch, wer das dann ist?

Wovon eine Auszeit?

Meeting hier

**Zielerreichungsgespräch
da**

Das Unternehmen repräsentieren

Seriosität gewährleisten

Unternehmensstandards vertreten

Professionelle Distanz wahren

**Strukturen und fragwürdige Planungen akzeptieren und
erfüllen**

Erwartungen stets übertreffen

Besser und schneller sein als die Konkurrenz

**Auf hohem Niveau immer erfolgreich
verhandeln**

Verantwortlich sein für ...

Wann brauche ich eine Auszeit?

Irgendetwas ganz tief in mir drinnen fühlt sich schon länger unwohl oder rebelliert leise

Ich bin unzufrieden weiß aber gar nicht warum

Ich könnte eigentlich glücklich sein, bin es aber ganz ehrlich gesagt nicht

Ich habe vieles erreicht aber irgendwas fehlt

Ich schlafe schlecht und komme nicht zur Ruhe

Ich bin ausgelaugt und möchte mich in meiner Freizeit nur noch ausruhen, aber erholt bin ich selbst im/nach Urlaub nicht

Ich spüre, wenn sich nichts verändert werde ich krank

Wie funktioniert die Auszeit?

Ich empfehle mit einer Kurzauszeit zu starten. Beispielsweise an einem Kraftort ganz in Ihrer Nähe. Zunächst für ein paar Stunden. Haben Sie damit gute Erfahrungen gemacht, steigern Sie gern auf 1 Tag, 1 Wochenende, 1 Woche...

Zusammen überlegen wir uns die für Sie gerade richtige Dosis.

Sie kommen zunächst in Ruhe an.

Wir schauen uns gemeinsam an, welche Wünsche Sie mit der Auszeit verbinden.

Dann entwickeln wir einen individuellen Mix für Sie aus:

Entspannungs-
und
Coachingeinheiten.

Was kann ich von der Auszeit erwarten?

Sie entschleunigen. Sie erleben inneren Frieden.

Sie lernen sich selbst garantiert (besser) kennen.

Sie dürfen die Kontrolle und Verantwortung im Büro lassen.

Sie dürfen loszulassen und das Nichtstun genießen.

Wir entwickeln Integrationsmöglichkeiten in Ihren Alltag und beachten dabei auch den Schweinehund.

**„Wenn du wissen willst,
wer du warst, dann schau,
wer du bist.**

**Wenn du wissen willst, wer
du sein wirst, dann schau,
was du tust.“**

Buddha



Ich freue mich, von Ihnen zu hören!



Herzlichst Ihre

Susanne Schaub

**Dipl. Wirtschaftspsychologin,
systemische Coach, Autorin, Dozentin
der Erwachsenenbildung**

Mobil:

0176 / 84089300

Email:

susanne.schaub@geht-nicht-weil.com