

# Fühlst Du Dich gerade gestresst?

## Sofort-Übung: Entspannung des Nervensystems

Schließe die Augen und lege eine Hand auf Deine Bauchdecke.

Atme vier Sekunden lang durch Deine Nase tief in Deinen Bauch ein.

Halte die Luft an und zähle bis sieben. Nun atme langsam, gleichmäßig und vollständig durch den Mund aus und zähle dabei bis acht. Nimm` bewusst wahr, wie sich Deine Bauchdecke durch die Ausatmung senkt.

Erst danach beginnt die Übung von vorn. Wiederhole diese

4/7/8 Atemtechnik dreimal hintereinander und bei Bedarf mehrmals täglich.

# Empower you.



# go on.

Elke Weithe

Trainerin & Coach für positive inspired (Self-) Leadership  
Achtsamkeits-, Mentaltrainerin & Resilienzcoach  
0177 / 9612409 . elke.weithe@esteem.one



1:1 Premium Coaching &  
Workshops in Kleingruppen

- Du möchtest etwas in Deinem Leben ändern?
- Du möchtest Deine Gedanken endlich zur Ruhe kommen lassen?
- Du möchtest erfahren, wie Du Gelassenheit, Ausgeglichenheit und innere Stabilität in Dein Leben bringst?
- Du möchtest lernen, wie Du ein agiles Mindset entwickelst, selbstbewusst und mental stark wirst?

Mit meiner langjährigen Expertise auf verschiedenen Führungsebenen und als ausgebildete Trainerin und Coach kannst Du:

- Veränderungen für Dich gezielt nutzen, um persönlich zu wachsen
- Positivität und Fokus in Dein (Berufs-) Leben bringen
- Konzentriert, lösungsorientiert und resilient Deinen eigenen Weg gehen

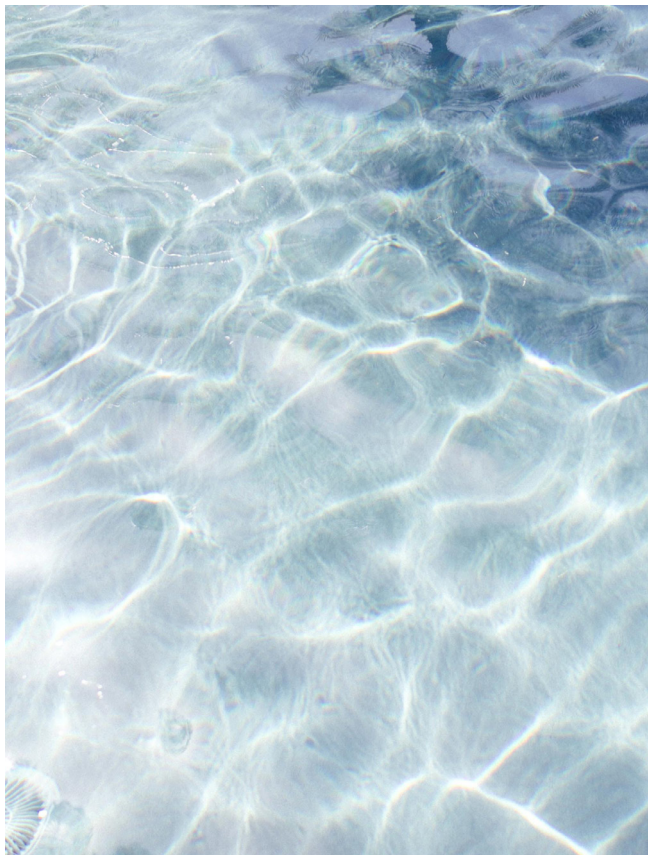
Resilienz. Achtsamkeit. Kommunikation. Persönlichkeitsentwicklung. Emotionale Intelligenz. Empathie. Wertschätzung. Modern (Self-) Leadership.

Du entscheidest das Format, den Umfang und den Zeitraum.

esteem



# Clear life.



esteem.one

# go on.

Elke Weithe

Trainerin & Coach für positive inspired (Self-) Leadership  
Achtsamkeits-, Mentaltrainerin & Resilienzcoach  
0177 / 9612409 . elke.weithe@esteem.one



1:1 Premium Coaching &  
Workshops in Kleingruppen

Moderne Führung ist weit mehr als nur das Übernehmen von Verantwortung, das Treffen von Entscheidungen und das erste und das letzte Wort zu haben. Es geht darum, Menschen positiv zu inspirieren, zu motivieren und sie zu befähigen, ihre Potenziale zu entfalten und zu wachsen. Nachhaltig.

Dieser Prozess beginnt mit Dir.

Die von mir ganzheitlich entwickelte esteem - Methodik vereint auf der Basis von Wertschätzung, Leadership – Strategien mit der Kraft des achtsamen Selbstmanagements und stärkt gleichzeitig Deine eigene Resilienz. Ich unterstütze Dich dabei und zeige Dir, wie Du persönlich, emotional und mental wachsen kannst. Du erweiterst deine Führungskompetenzen, gewinnst mehr Klarheit und Sicherheit in Deinem Tun und erhältst einen Leadership - Kompass, um Deine Ziele fokussiert zu erreichen. Gelassen. Souverän. Professionell.

Jeder Mensch ist einzigartig. Daher sind meine Inhalte individuell und maßgeschneidert auf Deine Bedürfnisse ausgerichtet.

esteem

