



# Wirtschaftsförderung Frankfurt Impulse26

JANA SOLVEJG & UWE LERCH

# DISCLAIMER

Die vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.  
Dennoch übernehmen wir und die Wirtschaftsförderung Frankfurt keinerlei Haftung  
für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch  
der hier beschriebenen Anwendungen ergeben.

Bitte nimm im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose  
und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

# AMPLIFY YOUR LIFE GOES BUSINESS

RESILIENTER FÜHREN  
UND ARBEITEN

NACHHALTIGE  
STRESSPRÄVENTION & MOTIVATION  
FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN



# INTRO

FAKTEN ÜBER STRESS + ÜBERLASTUNG  
...UND WIE ACHTSAMKEIT HELFEN KANN



# ÜBERLASTUNG / STRESS

Elektrogeräte im Haushalt & Röhrenverstärker beim Gitarristen können nicht permanent auf höchster Stufe laufen. Auch Körper und Psyche haben ihre Grenzen und benötigen Erholungszeit, um Überlastung und Schäden zu vermeiden.

Prävention für mentale Gesundheit:

## § 5 des Arbeitsschutzgesetz

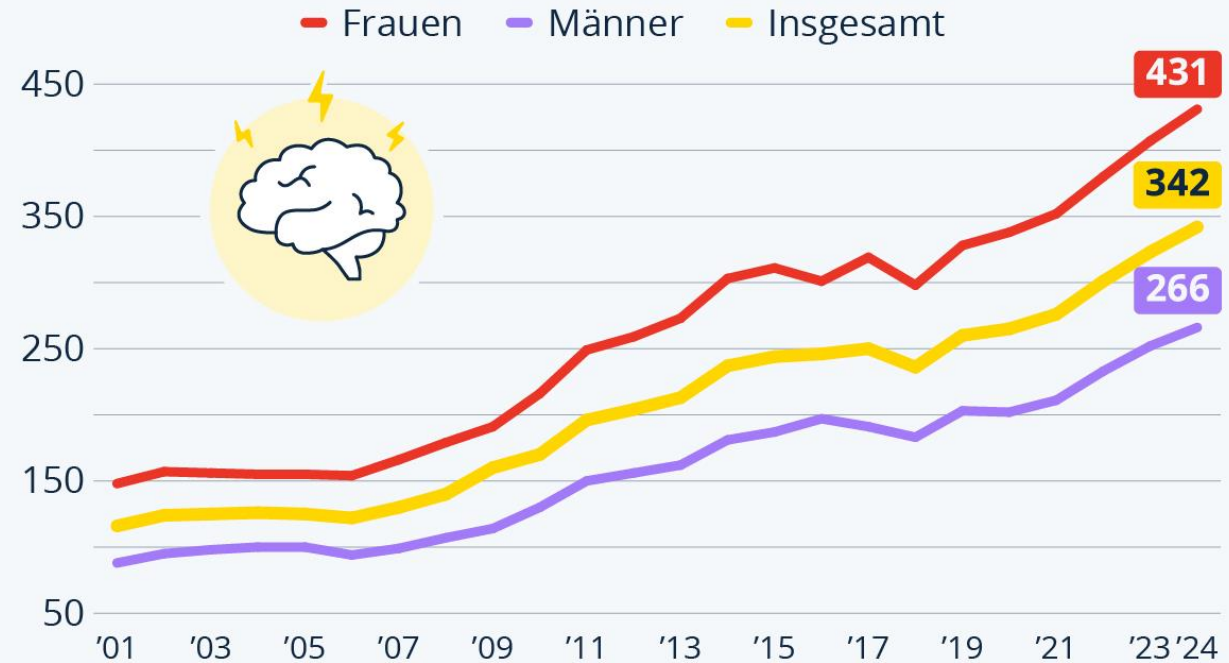
- „(1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.“
- „ (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch:  
... 6. psychische Belastungen bei der Arbeit.“

# ÜBERLASTUNG / STRESS

- **Höchststand:** ArbeitsUnfähigkeits-Tage seit der Jahrtausendwende fast verdreifacht
- *Statista: Mentale Gesundheit - Wie verbreitet sind psychische Erkrankungen?*
- <https://de.statista.com/infografik/18813/krankschreibungen-wegen-psychischer-erkrankungen-in-deutschland/>

## Fehltage wegen kranker Psyche erreichen neuen Höchststand

Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland je 100 DAK-Versicherte



Basis: Erwerbstätige, die im jeweiligen Jahr bei der DAK versichert waren  
Quelle: DAK/IGES Institut



# EMOTIONALE VERBUNDENHEIT ZU ARBEITGEBER ...ODER INNERE KÜNDIGUNG?

„GALLUP ENGAGEMENT INDEX DEUTSCHLAND 2024“  
Bindung hat einen nachweisbaren wirtschaftlichen Nutzen.

Emotional hoch verbundene MA fehlen 2,9 Tage weniger  
pro Jahr als MA ohne emotionale Bindung  
(5 Tage vs. 7,9 Tage = Kostenersparnis)

Jeder 8. MA hat bereits innerlich gekündigt – Gründe: u.a.

- Abnahme respektvoller Umgang am Arbeitsplatz
- Fehlendes Vertrauen in die Führungskraft
- etc.

Quelle: <https://digitalneuordnung.de/blog/gallup-engagement-index>

**NICHT MANGELNDE KOMPETENZ, SONDERN  
MENTALE DISTANZ KOSTET UNTERNEHMEN GELD.**

9 %

der Arbeitnehmenden in Deutschland  
waren 2024 emotional hoch gebunden --  
der Wert ist erstmals in den einstelligen  
Bereich gefallen.

113,1 Mrd. €

gingen der deutschen Wirtschaft 2024  
mindestens aufgrund von innerer  
Kündigung und daraus resultierenden  
Produktivitätsverlusten verloren.

3 Jahre

lang beim derzeitigen Arbeitgeber? Diese  
feste Absicht haben nur noch 34 Prozent  
der Beschäftigten in Deutschland.

# EMOTIONALE VERBUNDENHEIT ZU ARBEITGEBER ...ODER INNERE KÜNDIGUNG?

AUSWIRKUNG DER EMOTIONALEN TIEFEN VERBINDUNG ZUM UNTERNEHMEN:

*78% weniger Fehlzeiten*

*63% weniger Arbeitsunfälle*

*32% weniger Qualitätsmängel*

*10% bessere Kundenbewertungen*

*Bis zu 18% höhere Produktivität*

Quelle: <https://digitaleneuordnung.de/blog/gallup-engagement-index>

MENTALE SELBSTFÜHRUNG IST NICHT NUR „SOFT SKILL“,  
SONDERN EIN WIRTSCHAFTLICHER FAKTOR.

# ACHTSAMKEITS-BASICS FÜR EIN ENTSCHLEUNIGTES BERUFSLEBEN

DURCH ACHTSAMKEIT ZU MEHR BEWUSST-SEIN

- I WON'T BACK DOWN / TOM PETTY -

# DURCH ACHTSAMKEIT ZU MEHR BEWUSST-SEIN I WON'T BACK DOWN

## ACHTSAMKEIT

- gänzlich wertfrei im gegenwärtigen Moment sein
- neutral - ohne Emotionen

**Zur Selbstwahrnehmung 1-3 Minuten bewusst atmen und die Pulsuhr als Beleg nutzen.**

**MIT ACHTSAMKEIT ENTSTEHT FOKUS**

# ACHTSAMKEIT IM UMGANG MIT EMOTIONEN

NEGATIVITÄT DURCHBRECHEN - VON DER DUNKELHEIT INS LICHT  
- IMAGINATIONS FROM THE OTHER SIDE / BLIND GUARDIAN -

# NEGATIVITÄT DURCHBRECHEN IMAGINATIONS FROM THE OTHER SIDE

TOOLS, DIE DICH MIT NEUEM FOKUS INS HIER & JETZT ZURÜCKBRINGEN  
(sobald dir dein Zustand bewusst ist)

- Bewusster Atem: Ruhe , Klarheit, Präsenz
- Gedankliche & verbale Stopp-Technik: Unterbrechung, Kontrolle, Fokus
- Körperliche Aktivierung: Energie, Handlung, „Power Moves“
- Gedanken notieren: Ordnung, Entlastung, Priorität
- Kälte-Impuls: Aktivierung, Reset
- Frischluft & Bewegung: Perspektivwechsel, Fokus, Leistungsfähigkeit

Bei mental tief sitzenden Themen bitte unbedingt fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.

# ROCKSTAR-ROUTINEN FÜR DEN ARBEITSTAG

BLEIB LASERSCHARF FOKUSSIERT

- EYE OF THE TIGER / SURVIVOR -

**„ACHTSAMKEIT = FOKUS = MOTIVATION+“**

JANA SOLVEJG + UWE LERCH

# BLEIB LASERSCHARF FOKUSSIERT EYE OF THE TIGER – BOOSTER 1

## DER FOKUSSIERTE TAGESSTART

Die ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen setzen den Ton für Fokus oder Stress. Wer morgens sofort Nachrichten, Mails oder Social Media konsumiert, aktiviert sein Stressnervensystem, bevor der Tag überhaupt begonnen hat.

### Unsere Booster:

- Starte den Tag 30 Minuten ohne Smartphone
- Kein News-Check
- Keine E-Mails
- Keine sozialen Medien
- Stattdessen Bewegung, Ruhe oder eine bewusste Morgenroutine

LANGFRISTIGE STEIGERUNG VON FOKUS, ENERGIE UND ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT.

# BLEIB LASERSCHARF FOKUSSIERT EYE OF THE TIGER – BOOSTER 2

## PUSH-NACHRICHTEN SIND FOKUS-KILLER

Jede Push-Nachricht unterbricht das Gehirn, erzeugt eine Mini-Stressreaktion und zwingt den Kopf immer wieder neu zu starten. Produktivität und innere Ruhe sinken messbar.

### Unsere Booster:

- Alle Push-Notifications ausschalten:
  - Messenger, Social Media, News.
  - Nachrichten werden gelesen, wenn man Zeit dafür hat, nicht wenn sie aufpoppen.

FOKUS ENTSTEHT DORT, WO UNTERBRECHUNGEN ENDEN.

# BLEIB LASERSCHARF FOKUSSIERT EYE OF THE TIGER – BOOSTER 3

## MONO-TASKING STATT MULTI-TASKING

Multi-Tasking reduziert die Produktivität drastisch und erhöht Stress. Das Gehirn braucht nach jeder Ablenkung bis zu 30 Minuten, um wieder in die Tiefe zu kommen.

### Unsere Booster:

- Arbeite in klaren Fokus-Blöcken
  - 25 oder 50 Minuten volle Konzentration auf eine Aufgabe
  - Danach eine echte Pause ohne Smartphone
  - Ziel sind wenige, aber vollständig abgeschlossene Fokus-Einheiten pro Tag

MONO-TASKING ERMÖGLICHT DEN SCHNELLSTEN WEG ZUR ECHTEN PRODUKTIVITÄT

# BLEIB LASERSCHARF FOKUSSIERT EYE OF THE TIGER – BOOSTER 4

## SOCIAL MEDIA UND NEWS BEWUSST BEGRENZEN

Der schnelle Wechsel zwischen starken Emotionen erzeugt innere Unruhe, Erschöpfung und langfristig Motivationsverlust. Das Nervensystem bleibt im Alarmmodus.

### Unsere Booster:

- Social Media Apps vom Homescreen entfernen
- Bildschirmzeit prüfen und feste Zeiten definieren („App Limits“)
- Kein Scrollen am Morgen und nicht während der Arbeitszeit

FOKUS ENTSTEHT DORT, WO EMOTIONALE REIZÜBERFLUTUNG ENDET.

# BLEIB LASERSCHARF FOKUSSIERT EYE OF THE TIGER – BOOSTER 5

## SOFORT HANDELN STATT AUFSCHIEBEN

Offene Aufgaben belasten das Arbeitsgedächtnis permanent – auch unbewusst.  
Prokrastination kostet Energie, Fokus und Selbstvertrauen.

### Unsere Booster:

- Priorisiere Aufgaben klar und starte mit der wichtigsten.
- Frage dich: Was ist heute die eine Aufgabe, die den größten Unterschied macht?

FOKUS BEGINNT MIT DEM ERSTEN KLEINEN BEWUSSTEN SCHRITT.

**„WAS IST DIE EINE GEWOHNHEIT,  
DIE ICH IN DEN NÄCHSTEN SIEBEN TAGEN  
ÄNDERN WERDE, UM MEINEN FOKUS  
SPÜRBAR ZU VERBESSERN?“**

# BLEIB LASERSCHARF FOKUSSIERT EYE OF THE TIGER – MEHR BOOSTER

## MANAGE DEINEN FOKUS UND WERDE RESILIENTER

- Erschaffe dir ein für dich funktionierendes System aus
  - Arbeitsplatz-Organisation / Klarheit am Desktop
  - Aufgaben- und Prioritätenmanagement
  - Erreichbarkeit
  - Kommunikation / E-Mail-Management / Posteingang
  - Ablage / Dokumenten-Management
  - Projektmanagement / Workload
  - Arbeitsplatz-Routinen

WIR UNTERSTÜTZEN EUCH GERNE DABEI 😊

# ACHTSAMKEITS-BASICS FÜR EIN ENTSCHLEUNIGTES BERUFSLEBEN

WOHLWOLLENDE INNERE MONOLOGE

- INNER SELF / SEPULTURA -

# WOHLWOLLENDE INNERE MONOLOGE

## INNER SELF

### ACHTE AUF DEIN DENKEN UND DEINE WORTE

- Sei dir deiner Gedanken und Worte bewusst, was und wie du über dich und andere denkst und sprichst.
- Nimm wahr, was die Gedanken in deinem Körper auslösen.
- Gegen eine Person im Außen zu sein = gegen dich zu sein.
- Bessere Gedanken-Qualität = mehr Zufriedenheit (für alle)

MENTALE SELBSTFÜHRUNG IST NICHT NUR „SOFT SKILL“,  
SONDERN EIN WIRTSCHAFTLICHER FAKTOR.

*(s. „Gallup Engagement Index Deutschland 2024“)*

# WOHLWOLLENDE INNERE MONOLOGE

## INNER SELF

HELFENDEN FRAGEN FÜR DICH IN BERUF UND PRIVATLEBEN:

- Wie willst du wahrgenommen werden?
- Welches Gefühl willst du in den Menschen hinterlassen?
- Wie sollen sie sich fühlen, wenn sie mit dir zusammen sind?
- Wie sollen sie sich fühlen, wenn sie an dich denken?
- Was ist zu tun, um diesen Zustand zu erreichen? Was kannst du an deinem Verhalten ändern?

ES IST EINFACH, ANDERE KLEINER ZU MACHEN, DOCH WAHRE STÄRKE ZEIGT SICH DARIN, JEMANDEN IN SEINEM WACHSTUM ZU UNTERSTÜTZEN.

→ GUTES GEFÜHL BEI DIR UND ANDEREN & BENEFIT FÜR UNTERNEHMEN UND KUNDEN 😊

# ACHTSAMKEITS-BASICS FÜR EIN ENTSCHLEUNIGTES BERUFSLEBEN

ACHTSAM IM MITEINANDER

- COMMUNICATION BREAKDOWN / LED ZEPPELIN -

# ACHTSAM IM MITEINANDER COMMUNICATION BREAKDOWN

## KLEINE MEETING-INSPIRATION

### Teambuilding mit Musik:

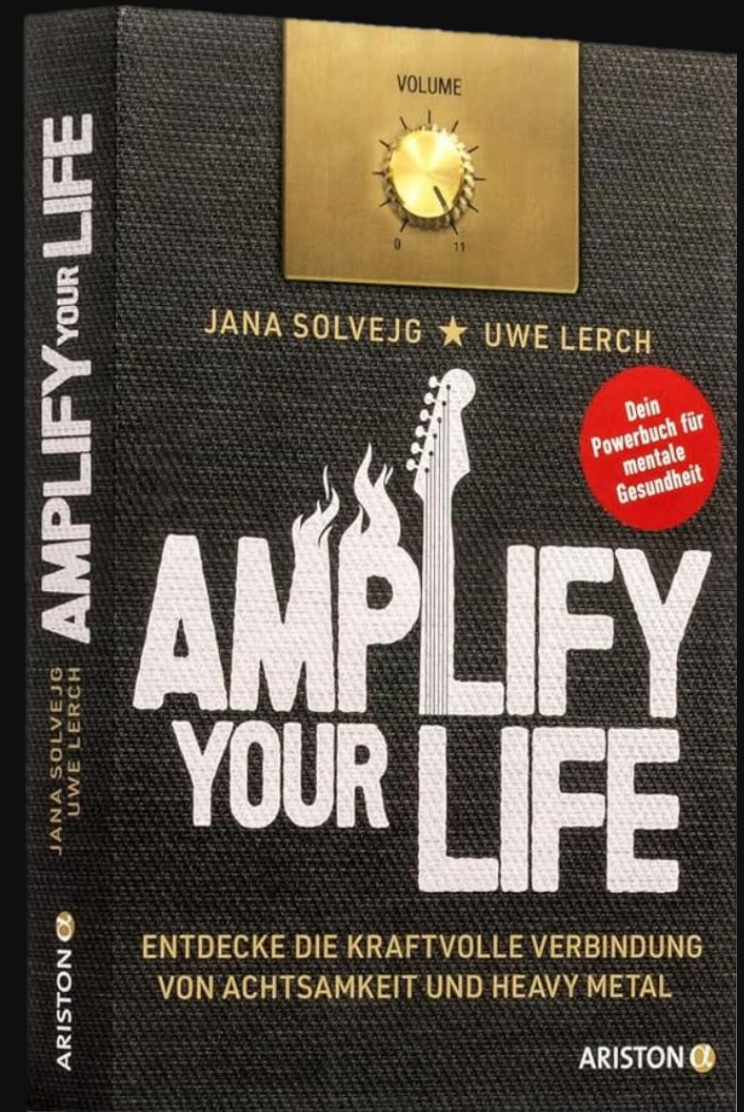
- Alle Team-Mitglieder tragen in eine Liste ihren favorisierten “Gute-Laune-Song” ein.
- Eine Woche vor dem entsprechenden Meeting wird abgestimmt, welcher Song ausgewählt wird, um vor der Besprechung gespielt zu werden.

### Vor dem Meeting eine bewusste, stille Minute einbinden

- Neutralisierung der Gedanken
- Brückenbildung von vorherigen Erlebnissen/Emotionen zu Meeting-Inhalten und neuem Fokus

# ZUGABE

- Q&A
- „Amplify Your Life“ für dich und als Geschenk:
  - Gebundene Ausgabe
  - Hörbuch
  - Podcast
- Firmen-Workshops/Trainings/Keynotes
  - In deiner Firma
  - Nächster Termin FFH-Academy 11.03.2026
  - Auf Wunsch auch für Paare und Familien
- Playlist und weitere Infos



# SO KÖNNT IHR UNS ERREICHEN



[hello@amplify-your-life.com](mailto:hello@amplify-your-life.com)