

Fight, Flight or Freeze?

BETTER KEEP BALANCED AND GROUNDED!



**PeopleWare &
Values Consulting**

PEOPLEWARE-CONSULTING.COM

DR. DETLEF DUWE / MARIT HÖPPNER (M.A.), HAMBURG

In Krisenzeiten...

...reagieren Menschen je nach Charaktertyp und Biografie erfahrungsgemäß recht unterschiedlich. Während die einen, verkürzt gesprochen, in Schockstarre geraten, resignieren andere und verlieren sich in apokalyptischen Fantasien. Und es gibt jene, die angriffslustig in Aktionismus verfallen. Ganz gleich wie die Reaktionen ausfallen, im Panikmodus gewinnt die Irrationalität schnell die Oberhand.

Es gibt aber auch diejenigen, die einen kühlen Kopf bewahren und sich für eine überlegte, balancierte Herangehensweise entscheiden. Nicht, dass sie keine Angst verspüren würden. Aber sie trauen sich, den Gegebenheiten ins Auge zu schauen.

Es ist wie es ist, ich weiß, wer ich bin und was ich kann und ich will und werde eine Zukunft haben. Es kann sein, dass es nie wieder so wird wie früher und ich übe mich in der Kunst des wachen, aufmerksamen und akzeptierenden Agierens.

Das klingt schön, werden manche sagen und sich zugleich fragen, bin ich innerlich so stark und zuversichtlich, dass ich mich den Gegebenheiten stellen kann, so wie sie sind?

Unter Stress wird der Blick eng, der Druck steigt, ein klarer Blick auf Situation und Selbst scheint verwehrt. Die Fähigkeit, in Balance zu bleiben, die Anforderungen und Ansprüche der Außenwelt mit den Bedürfnissen und Kapazitäten seiner selbst, der Innenwelt, austarieren zu können, schwindet. Es entsteht das Gefühl von Bedrängnis, Enge und Furcht. Sehr treffend beschreibt dieses Empfinden die englischsprachige Metapher

„A leaky boat in a rough sea“.



Jetzt ist es an der Zeit, ...



...bewusst und objektiv Innenschau zu halten und sich seiner*ihrer selbst zu vergewissern.

Ein virtuell begleiteter Selbstworkshop

mit der Methode „**BALANCE-CHECK**“, basierend auf dem axiomatischen Verfahren profilingvalues©, gibt Aufschluss, Orientierung und Sicherheit zu den wichtigsten Fragen der persönlichen Situations- und Problembewältigung.

WIE steht es um mein Selbstvertrauen, meine innere Stabilität und meine Fähigkeit zur Selbstmotivation?

WIE krisenfest bin ich gestrickt?

WIE positiv ist meine Einstellung zu mir selbst und zu meinem Umfeld, gerade mit Blick in die Zukunft?

WELCHE handlungspraktischen Talente und Fähigkeiten kann ich aktiv nutzen, um der gegebenen Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein?



Das Ergebnis, der Balance-Report,

- verhilft mit einem klaren Blick auf sich selbst zu einem gesunden Selbsteinschätzungsvermögen
- zeigt den Grad an persönlicher Belastbarkeit und Resilienz
- öffnet die Augen für (bis dato verborgene) verlässliche Talente und Fähigkeiten
- unterstützt eine rationale und objektive Sichtweise auf faktische Gegebenheiten
- führt zu individuellen Hinweisen und Empfehlungen für angemessenes Verhalten
- zeigt Lern- und Entwicklungsfelder als Themen begleitender Beratung auf

Derart gestärkt in Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind Privatpersonen und Professionelle gut gewappnet, von ihrer Einstellung und Emotionalität her dem Schwierigen und Schlimmen ins Auge zu schauen und mutig voranzugehen.

Der Balance-Check beinhaltet

- eine Teilnahme am webbasierten Testverfahren *profilingvalues*© (Dauer ca. 20 Minuten)
- einen umfangreichen, schriftlichen Ergebnisbericht (*Balance-Report*)
- ein ausführliches Feedback- und Beratungsgespräch mit persönlichen Anregungen und Empfehlungen für hilfreiche Denk- und Verhaltensweisen (per Skype, Zoom oder auch Telefon)



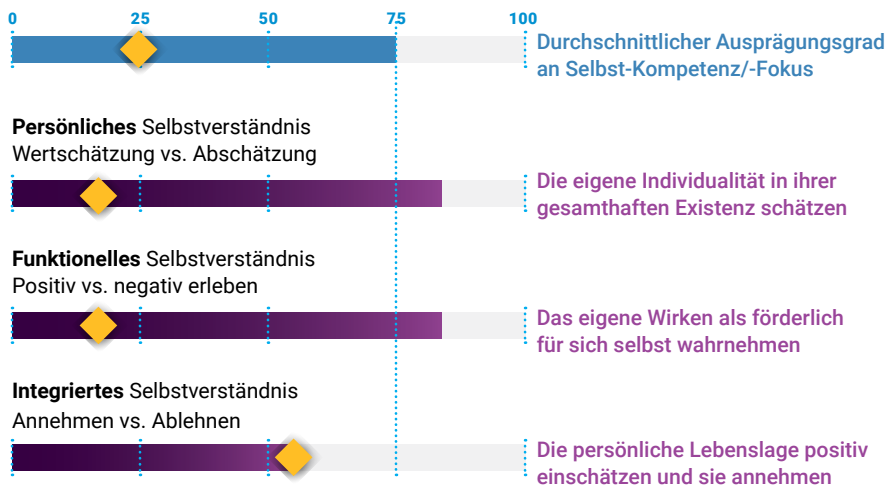


Exemplarisches Testergebnis

(Auszug aus dem Balance-Report)

Balance im Selbstverständnis

INNERER STIMME UND BAUCHGEFÜHL FOLGEN KÖNNEN (Kompetenz-Balken)
UND WOLLEN (Fokus-Raute)



AUSZUG AUS DEM FEEDBACK

„...Die Person verfügt über ein sehr gut ausgeprägtes Selbstvertrauen und weiß genau, was sie braucht. Ihre innere Stimme (Bauchgefühl) zeigt ihr, welche Bedürfnisse sie hat und über welche Stärken sie verfügt. Der Fokus auf die eigene Person hingegen fällt jedoch recht gering aus. Das Auf-Sich-Achten und Sich-Etwas-Gutes-Tun kommt noch zu kurz und die Selbstwertschätzung darf, ohne sich dabei schlecht zu fühlen, ruhig höher ausfallen ...“

**WEITERE DIGITALE
ANGEBOTE UNTER**

**[www.peopleware-consulting.com/
stay-at-home-challenge/](http://www.peopleware-consulting.com/stay-at-home-challenge/)**



PeopleWare & Values Consulting

**DER WERTFAKTOR
MENSCH
IM BUSINESS**

KOMMEN SIE MIT UNS IN KONTAKT!

DR. DETLEF DUWE / MARIT HÖPPNER (M.A.), HAMBURG

 0 40 538 889 30

 office@peopleware-consulting.com

 peopleware-consulting.com