

# SlowDown – Bewusste Auszeiten!

## Ein Mitglied der Bank stellt sich vor

Sandra Baggeler schätzt als Geschäftsführerin des SeminarZentrums Gut Keuchhof ([www.gutkeuchhof.de](http://www.gutkeuchhof.de)) und als zertifizierte Trainerin für Resilienz, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung in der langjährigen Zusammenarbeit die gelebte Philosophie und Menschlichkeit des Teams rund um die Raiffeisenbank Frechen-Hürth eG:



**„Meine Vision Realität werden zu lassen, Unterstützung zu erfahren, in dem, was mich antreibt und stets eine gemeinsame Lösung zu finden, die meiner Persönlichkeit entspricht, erfahre ich durch eine kompetente und nachhaltige Zusammenarbeit.“**

*Kölns 1. Atelier für Persönlichkeit bietet ein einzigartiges Konzept zur Stressbewältigung an: Entschleunigung durch gezieltes Aktivieren der eigenen Ressourcen. Dabei zeigt die Achtsamkeits-Expertin Sandra Baggeler in ihren Coachings, Workshops und Vorträgen, dass der entscheidende Schritt hin zu mehr Lebensqualität und Wohlfühlen im Alltag passiert.*

Seelische Gesundheit im Alltag wie auch am Arbeitsplatz – ein Aspekt, der immer wichtiger wird. Denn der Ruf nach Flexibilität, Mobilität und Produktivität verlangt dem Einzelnen viel ab. Oft zu viel: Gerade für die psychische Ge-

sundheit sowie innere Ausgeglichenheit am Arbeitsplatz gewinnt daher das Thema Prävention an Bedeutung. Wie kann man der Stressfalle dauerhaft entkommen?

### Raus aus der Stressfalle

„Stresssituationen sind immer auch Alarmzeichen: Indizien dafür, dass mir etwas zu viel ist oder wird“, sagt Sandra Baggeler. „Spätestens dann sollten wir selbst gegensteuern.“ Sie begleitet Menschen auf dem Weg zur besseren Work-Life-Balance:

In ihrem Atelier für Persönlichkeit gibt sie erfolgreich Workshops für mehr Kraft und weniger Stress im Leben.

### Bewusste Auszeiten planen

Denn mit dem richtigen mentalen Stressmanagement lässt sich mehr Gelassenheit dauerhaft im Alltag verankern. Dazu ist es erst einmal wichtig, wieder bei sich anzukommen, anstatt sich immer nur hinterherzurennen. „Auszeiten müssen geplant werden!“ – davon ist die Achtsamkeits-Expertin überzeugt.

„Viele meiner Klienten mit hohem Stresslevel haben immer zu viel Zeit für andere(s) – und keine für sich. Da schlägt die Psyche zu Recht Alarm.“

### Lernen Sie Stress besser abzubauen

Dabei gibt es einen guten Weg aus der Krise: Privat oder beruflich - der Schlüssel zur effektiven Verringerung von Stress heißt „Resilienz“. Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die den Menschen durch Krisen und Herausforderungen trägt – und sogar stärker macht.

Das Beste daran: Diese Kraft können Sie trainieren wie einen Muskel. Und genau darum geht es. Stress-Abbau ist erlernbar! Dazu braucht es zunächst nur eines: Den eigenen Willen zur regelmäßigen

Auszeit.

„Meine Resilienz-Module richten sich an Selbstständige und mittelständische Unternehmen. Sie liefern Ihnen das Know-how und mentale Rüstzeug, um der täglichen Stress-Spirale von zu viel Druck, Konflikten und mangelnder Regeneration erfolgreich begegnen zu können. Lernen Sie gezielt Ihre mentale Widerstandskraft zu optimieren und zu nutzen:

In den Resilienz-Modulen zeige ich Ihnen auf einfache und effektive Weise, wie Sie Stress reduzieren, Ihre natürlichen Ressourcen steigern und so zu mehr Wohlbefinden und Leistung im Job und Alltag finden,“ so die innovative Kölnerin.

### Ihre Zeit ist jetzt!

Mit ihren **AfterWork-Achtsamkeits-Abenden** sowie den **Resilienz-Modulen** bietet das Atelier für Persönlichkeit solche bewussten Ich-Zeiten als stärkende Achtsamkeitspraxis für Freiberufler, Unternehmer und Teams an:

Die vermittelten Methoden helfen Ihnen auf praktische Weise im Alltag und in Stresssituationen schneller zu regenerieren.

Der beste Weg für kluge Burnout-Prävention: Ob als PersonalCoaching oder TeamWorkshop im Kölner SeminarZentrum Gut Keuchhof – Sandra Baggeler gibt Ihnen gerne ihr Wissen für mehr Kraft im Business an die Hand.

### Leben Sie selbst Verantwortung!

[www.atelierfuerpersoenlichkeit.koeln](http://www.atelierfuerpersoenlichkeit.koeln)



Atelier für  
**Persönlichkeit**  
SlowDown – Bewusste Auszeiten!

## IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt: Raiffeisenbank Frechen-Hürth eG, Brabanter Platz, 50354 Hürth  
Telefon: 02233 9444-7601 · Telefax: 02233 9444-7681

Redaktion für diese Ausgabe: Sebastian Daus, Karl Heinz Gingter, Philip Nasim Alam, Christina Ulrich, Heidi Weber  
Bildnachweis: Foto Schlesinger, Foto Schnitzler, Fotolia © DOC RABE Media, INVENTORUM, Sandra Baggeler  
Druck und Versand: InterData Puttkammer OHG, Rostocker Straße 14, 41540 Dormagen