

5 starke Impulse für Sie und Ihr Team

Andrea Fenske
Frankfurt am Main



Vitalperspektiven
Andrea Fenske

1. Den Tank auffüllen – mental und körperlich in Bewegung kommen

Im Stehen Arme im rechten Winkel
nah am Körper – Knie locker:

- Boxen: Fäuste schnell nach vorne und hinten bewegen – dabei laut summen
- Muskeln locker lassen
– insbesondere Hüfte und Po (1 Min.)

Alternativ: Im Sitzen linke Hand auf rechtes Knie,
mit geradem Rücken nach rechts drehen, halten
– so langsam und leise wie möglich 1 x ein- und ausatmen
und die Seite wechseln (je Seite 3 x)



2. Das Herz erreichen – Vorfreude kultivieren

Jeden Tag ein Highlight fest einplanen
– auch im Team:

- Z. B. kleiner Spaziergang mit Kolleg*in, Filmabend, Kaffee-Verabredung, gemeinsamer Sport ...
- Perspektive wechseln, neue Energie und Fokus gewinnen, z. B. gemeinsame Erfolge benennen und feiern
- Intention für den Tag formulieren



3. Schätze heben – persönlich und im Team

„Mein bester Fehler in der letzten Woche
und was ich daraus gelernt habe.“
– Austausch im Team

Fehlerkultur stärken: Wer weiß, wofür
er gut ist.



4. Attraktive Ziele – neue Motivation gewinnen

Angenommen, Sie wären bereits 91 Jahre:

- Welchen Rat würden Sie sich persönlich und Ihrem Team mit auf den Weg geben?
- Jeweils in 3 Worten
- Austausch im Team



5. Neue Wege finden – kleine Schritte gehen

Ausprobieren und sich selbst überraschen:

- Das Gegenteil oder etwas ganz anderes tun als das, was man gerade tun müsste, könnte, sollte, darf ...
- Wahrnehmen, was passiert und wie es sich anfühlt – Mikroabenteuer in den Alltag bringen

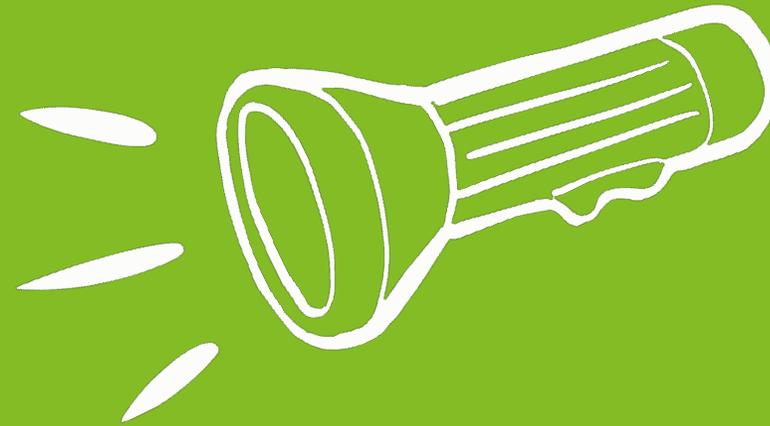
Alternativ – auch für Teams: Not-to-do-Liste erstellen, gemeinsam eine Sache auswählen, sie ab sofort nicht mehr tun und dafür autorisierten Anstupser im Alltag benennen



Wenn Sie mehr Vitalperspektiven für sich und Ihr Team suchen, ...

... lassen Sie uns zeitnah über Ihre

- Ideen,
- Pläne,
- Fragen und
- aktuellen Themen sprechen.



Andrea Fenske

Sandweg 83

60316 Frankfurt

069 · 17 50 66 72

0176 · 47 68 10 93

andrea.fenske@vitalperspektiven.de

[linkedin.com/in/andreaafenske](https://www.linkedin.com/in/andreaafenske)

