



Cornelia Afchani

Führen & Gesundheit



FALLSTUDIE 5

Abteilungsleiter ertrinkt in Arbeit.



CORNELIA AFCHANI

Wirtschaftspsychologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Telefon: +49 174 7072862
Prälat-Subtil-Ring 12 · 66740 Saarlouis
info@cornelia-afchani.eu
cornelia-afchani.eu

Abteilungsleiter ertrinkt in Arbeit.

Er verzettelt sich, arbeitet jeden Tag bis in den Abend hinein. Kurz vor dem Zusammenbruch.

Anliegen:

Wie bekomme ich mein Pensum gebacken? Wie kann ich noch besser delegieren (ohne Rückdelegation)? Zeitmanagement und Work-Life-Balance verbessern.

Vorgehen:

Entspannungsübungen. Arbeit mit Glaubenssätzen, Versagensängste wahrnehmen und abbauen, Gewöhnung an Nein-sagen-können. Wahrnehmen wann effektives Arbeiten nicht mehr möglich ist. Den eigenen Körper wieder spüren.

Tools:

- Stressabbau mit der Klopf-Akupunktur
- Input über Wahrnehmung und Interpretation
- Antreibertest
- Spiegeln und Führen
- konstruktives Feedback
- Selbstbild-Fremdbild

Ergebnis:

Körperliche Signale werden ernst genommen, er macht wieder regelmäßig Mittagspause. Einsicht und Wille etwas zu ändern, baut sich auf. Fühlt sich körperlich und mental stabiler.