



**LEADERSHIP GUIDE
FÜR FRAUEN IN ANSPRUCHSVOLLEN
FÜHRUNGSPPOSITIONEN**

Stressfrei
in 15 Minuten

3 Magische Wege um schnell zurück zu finden zu
Energie, Balance und Souveränität



HEIKE BRITT AUNAP EMPOWERMENT & ART COACH

WERDE ZU EINEM KUNSTWERK DEINER EIGENSCHAFTEN

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
Erkenne deine Schmerzpunkte	4
Was ich mir wünsche	8
4 Schritte zu Souveränität	10
3 magische Wege aus dem Stress	13
Dein BONUS	17
Wie geht es jetzt weiter	19



"Ich verrate dir meine 3 magischen Wege wie du innerhalb von 15 Minuten aus dem Stress zurück findest zu Energie, Balance und Souveränität"



SCHÖN, DASS DA DA BIST :-)

Raus aus dem Stress zurück in die Souveränität und Kontrolle

in der Welt der erfolgreichen Frauen in anspruchsvollen Führungspositionen sind die Herausforderungen vielfältig.

Der Spagat zwischen Beruf und Alltag erzeugt einen massiven Druck, der die innere Klarheit oft vernebelt. Doch inmitten dieses Stresses und der Doppelbelastung von Beruf und Familie gibt es Wege, wie du in nur 15 Minuten zu Energie, Balance und Souveränität zurückfindest.

Dieser Leadership Guide enthüllt drei magische Wege, die dir schnell ermöglichen, aus dem Stress auszusteigen und zu einer harmonischen Lebensführung zu gelangen.

Erfahre erprobte Methoden, wie du trotz eines vollen Terminkalenders bewusst Zeit für dich findest, umsetzbare Strategien, um sofort aus dem Stress in die Balance zu kommen, und wertvolle Tipps für dein Zeitmanagement, um mehr Ausgeglichenheit in deinen Alltag zu bringen.

Viel Freude dabei
Deine

Heike Britt Aunap

HEIKE BRITT AUNAP / STRESSFREI IN 15 MINUTEN

*Bist du schon in meine
Telegram Gruppe ?*

Erhalte Tipps und Impulse
für ein stressfreies und
selbst bestimmtes Leben im
Beruf und Alltag.

Klicke auf den Link und
werde Teil einer exklusiven
und inspirierenden
Community!

[Zur Exklusiven Telegram
Gruppe](#)

Findest du dich hier wieder?

Gerade Frauen in Führungspositionen stehen oft vor der Herausforderung, den Anforderungen von Beruf und Familie gerecht zu werden, ohne dabei die eigene Seele zu verlieren.



Das Gefühl, den Stress nicht mehr zu bewältigen, die Dauerschleife im Kopf und die Vernachlässigung eigener Prioritäten sind nur einige der Hürden, die du vielleicht kennst.

Doch auch für dich gibt es einen Weg aus diesem Teufelskreis. Kleine kreative Auszeiten im Alltag können der Schlüssel sein, um aus der Entscheidungsahnmacht und Stagnation auszubrechen. Der Leadership Guide, den du jetzt kostenfrei herunterladen kannst, zeigt dir, wie du dein Zeitmanagement optimieren kannst, um 15 Minuten für dich und dein Wohlbefinden zu gewinnen.

Es ist entscheidend, die eigenen Stressfaktoren zu erkennen und rechtzeitig entgegenzuwirken, um nicht in den Burnout zu geraten. Ich habe mich darauf spezialisiert, Frauen wie dich dabei zu begleiten, einen Weg zurück zur Ausgeglichenheit und Souveränität zu finden. Gemeinsam werden wir Wege schaffen, damit du zu einem Kunstwerk deiner Eigenschaften wirst – selbstbewusst, glücklich und souverän.

Die Zeitfalle der Führungskräfte

Als Führungskraft kennst du das Gefühl, dass die Zeit oft wie Sand durch die Finger rinnt. Zeitmangel ist ein ernsthaftes Problem, welches deine Lebensqualität negativ beeinflusst. Zeitmangel kann zu folgenden Problemen führen:

Teamfähigkeit

Problem:
Wenig Zeit für Teaminteraktion und -kommunikation.

Auswirkung: Verringerte Teamzusammenarbeit und -motivation, da das Team nicht ausreichend unterstützt + geführt wird.

Führungsqualitäten

Problem:
Mangelnde Zeit für effektive Führung und strategische Planung.

Auswirkungen: Fehlende klare Vision + Strategie, beeinträchtigt Führungsqualitäten, führt zu Unsicherheiten im Team

Gesundheit

Problem:
Zeitmangel für persönliche Gesundheitspflege.

Auswirkungen: Mögliche Gesundheitsprobleme, beeinträchtigen langfristig die Leistungsfähigkeit

Gemütszustand

Problem:
Kontinuierlicher Druck und Stress aufgrund von Zeitmangel

Auswirkungen: Negativer Gemütszustand, wirkt sich auf Motivation, Zufriedenheit und emotionale Stabilität aus

Der Spagat zwischen Beruf und Familie

Neben dem chronischen Zeitmangel stellt der stetige Balanceakt zwischen beruflichem Erfolg und familiären Verpflichtungen eine weitere nicht zu vernachlässigende Belastung dar.



Stressoren im Führungsalltag

Und als wäre dem nicht genug, komme auch noch zahlreichen Stressoren im Führungsalltag hinzu - von Deadlines, To-Do-Listen und Meetings bis zu Mitarbeiteranliegen. Ein immer weiterlaufendes Hamsterrad, das nicht unerhebliche Auswirkungen auf deine emotionale und körperliche Gesundheit hat.

HOHE ARBEITSLAST UND DEADLINES

Emotionale Auswirkungen:
Erhöhter Druck, Angst vor Fehlern
Körperliche Auswirkungen:
Schlafprobleme, Verspannungen

KONFLIKTE IM TEAM

Emotionale Auswirkungen:
Stress, Unruhe, emotionale Erschöpfung
Körperliche Auswirkungen:
Erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko, Kopfschmerzen

UNGEWISSE ZUKUNFT VERANTWORTUNG

Emotionale Auswirkungen:
Unsicherheit, Sorgen, Überlastung
Körperliche Auswirkungen:
Erschöpfung, Magen-Darm-Beschwerden

KOMMUNIKATIONS-PROBLEME

Emotionale Auswirkungen:
Frustration, Verwirrung, Misstrauen
Körperliche Auswirkungen:
Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck

MANGELNDE RESSOURSEN

Emotionale Auswirkungen:
Hilflosigkeit, Enttäuschung
Körperliche Auswirkungen:
Schwächung des Immunsystems, Energiemangel

HERAUSFORDERNDE MITARBEITER GESPRÄCHE

Emotionale Auswirkungen:
Stress, Anspannung, Unsicherheit
Körperliche Auswirkungen:
Erhöhter Cortisolspiegel, Schlafprobleme

UNKLARE ROLLEN UND ERWARTUNGEN

Emotionale Auswirkungen:
Verwirrung, Unzufriedenheit, Stress
Körperliche Auswirkungen:
Muskelverspannungen, Kopfschmerzen

SCHNELLE VERÄNDERUNG IM JOB

Emotionale Auswirkungen:
Ängste, Unsicherheit, Stress
Körperliche Auswirkungen:
Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen

EIGENE HOHE ERWARTUNGEN

Emotionale Auswirkungen:
Perfektionismus, Selbstzweifel, Druck
Körperliche Auswirkungen:
Erschöpfung, erhöhtes Risiko für Burnout

”

Eine gezielte Stressbewältigung
und ein achtsamer Umgang mit all
diesen Herausforderungen sind
entscheidend, um langfristig:

trotz eines vollen Terminkalenders
bewusst Zeit für sich zu haben

Gesundheitsprobleme zu
vermeiden

wieder in Balance und Souveränität
zu kommen

mehr Ausgeglichenheit und Freude
in deinen Alltag zu bringen.

“

Hilfe, ich habe keine Zeit

Die Zeit das Ruder umzulegen ist mehr als überfällig und deshalb bin ich so froh, dass du dir meinem Leadership Guide gesichert hast.

Der erste Schritt zu einem stressfreien Leben beginnt immer mit einem Perspektivwechsel. Warum haben wir Stress? Weil wir meinen keine Zeit zu haben. Aber keine Zeit gibt es nicht.

Zeit ist eine Frage der Prioritäten. Wenn wir sagen "ich habe keine Zeit", bedeutet es oft, dass etwas nicht oberste Priorität hat. Überlege, angesichts der Seiten, die du gerade gelesen hast, wie wichtig dir deine eigene Gesundheit und deine Gelassenheit ist.



Verinnerliche, dass Pausen keine Luxusausgaben sind. Pausen sind Investitionen in deine Produktivität und in deine mentale Gesundheit. Kreative Ideen und Effizienz entstehen nicht unter Stress und Druck, sondern häufig in Momenten der Erholung. Denn nur in der Ruhe kann es auch den nötigen Raum dafür geben.

Meine Wunschziele

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur et dolore magna aliqua.magna aliqua.liqua.



Hohe Lebensqualität und Zeit für mich selbst

Anstatt keine Lebensqualität durch Zeitmangel



Selbstsicherheit und Befreiung von negativen Denkmustern

Anstatt Überforderung und Dauerschleife von Problem-Trancen



Souveräner Umgang mit Herausforderungen

Anstatt hoher Belastungsstress durch Doppelbelastung von Beruf und Familie



Entspannter Schlaf und klare Gedanken

Anstatt festgefahren im Hamsterrad



Rückgewinnung der inneren Balance

Verlust der eigenen Identität

Aber wie kommst du jetzt in kürzester Zeit dahin?
Wie kommst du zu deinem Wunschziel stressfrei durch den Tag zu kommen?

Deine 4 Schritte zu mehr Souveränität

Doch du Hast Zeit

Die Zeit ist unsere wertvollste Ressource. Ein effektives Zeitmanagement ist daher der Schlüssel zu einem erfüllten und ausgewogenen Leben. Und das Schöne daran? Du allein hast die Kontrolle über deine Zeit. Selbst kleinste Änderungen in deinem Zeitmanagement können einen großen Unterschied machen.

In den folgenden vier Schritten zeige ich Dir genau, wie du dich in kurzer Zeit fokussierst und die Kontrolle über deinen Alltag zurückgewinnst. Eine klare Fokussierung ist der Schlüssel zur Souveränität, die Gegenspielerin von Druck und Stress.



1. Schritt: Erkenne deine Muster

Schau dir deine täglichen Aktivitäten an und versuche Zeitverschwendungen und ineffiziente Gewohnheiten aufzuspüren. Halte am besten für ein paar Wochen schriftlich jeden Tag fest, wie du deine Zeit verbringst.

Mit der Zeit wirst du Muster erkennen und kannst Bereiche identifizieren, in denen du effizienter werden kannst.

Du musst zunächst deine persönlichen Stressauslöser erkennen können. Erst danach ist es möglich Strategien zu entwickeln, wie du mit ihnen umgehst.

Es ist wichtig zu erkennen, dass selbst kleinste Veränderungen in deinen Verhaltensmustern wertvolle Zeit im Alltag freisetzen können.

4 SCHRITTE ZU SOUVERÄNITÄT



2. Schritt: Setze Prioritäten

Reflektiere, ob deine derzeitigen Aktivitäten deinen langfristigen Zielen entsprechen. Klare Prioritäten helfen, Zeit für das zu schaffen, was wirklich wichtig ist.

Identifiziere jeden Morgen zunächst die wichtigsten Aufgaben des Tages. Setze dann klare Prioritäten und fokussiere dich auf das Wesentliche. Delegiere Aufgaben, wenn möglich, um den Fokus zu bewahren.

Versuche dich einmal als CEO deines Lebens und deiner Zeit zu betrachten. Ein CEO delegiert, priorisiert und schafft Raum für strategisches Denken – übertrage diese Prinzipien auf dein tägliches Leben.



3. Schritt: Handle bewusst

Lege deinem Handeln immer eine langfristige Vision zu Grunde. Frage dich, welche Lebensqualität du langfristig erreichen möchtest. Das Bewusstsein für deine Ziele hilft dir, Zeit für das zu schaffen, was wirklich zählt du bewusst danach zu handeln.

Sei achtsam bei alltäglichen Aufgaben und konzentriere dich bewusst auf eine Sache. Dadurch steigerst du die Effizienz und gewinnst mehr Kontrolle.

Ich weiß, dass es nicht immer leicht ist, nur eine Aufgabe zu erledigen. In der modernen Arbeitswelt ist Multitasking schon fast eine Voraussetzung. Achte auch hier darauf, dass du alle Aufgaben mit gleichberechtigter Aufmerksamkeit angehst und dir dabei eine Zeitgrenze für jede Aufgabe setzt. Multitasking sollte nicht überfordernd sein.

4 SCHRITTE ZU SOUVERÄNITÄT



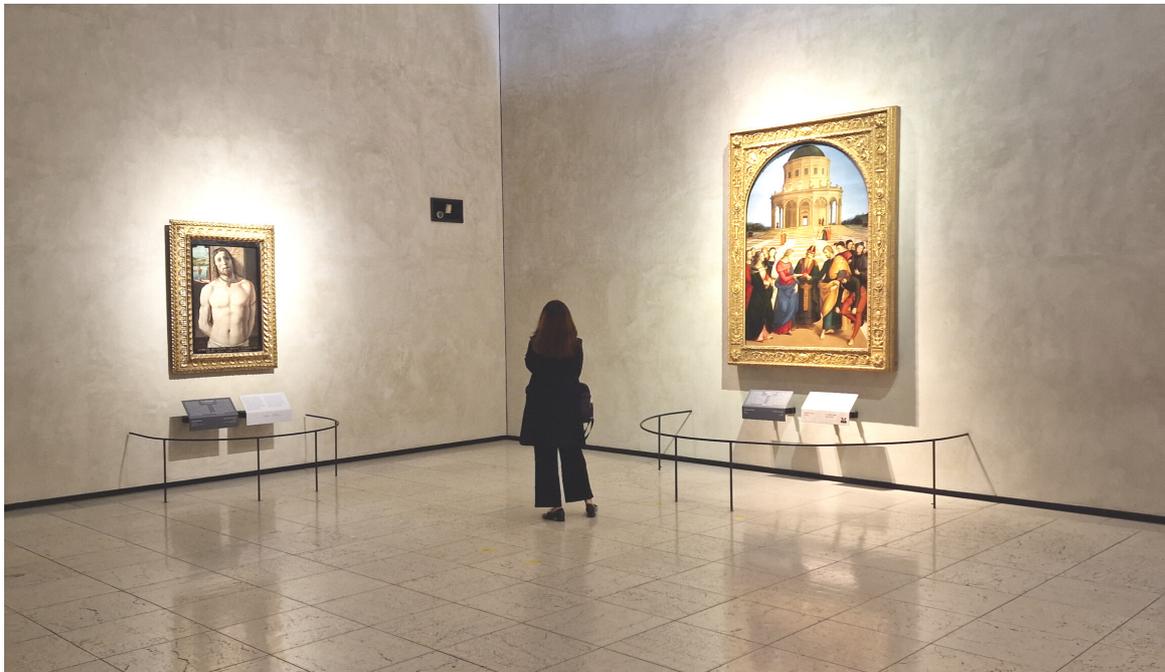
4. Schritt: Gönne dir Denkpausen

Es ist ungemein wichtig, den Wert von Denkpausen zu erkennen. Zeit für dich selbst zu nehmen, ermöglicht es dir, klarer zu denken, kreativer zu sein und effektivere Entscheidungen zu treffen.

Verstehe, dass diese Zeit keine Selbstsucht ist, sondern Selbstfürsorge. Du kannst nur dann für andere da sein, wenn du auch gut für dich selbst sorgst.

Nimm dir täglich 5 Minuten Zeit für deine Reflexion. Frage dich, ob deine Handlungen im Einklang mit deinen Zielen stehen.

Plane auch bewusst kurze Pausen ein, um von der Arbeit auf die Familie umzuschalten. Das schafft Momente der Entlastung.



”

Ein Denkfehler ist häufig, dass wir viel Zeit brauchen, um abzuschalten und die Batterien aufzutanken.

Tatsächlich ist dem nicht so.

Bereits sehr kurze Pausen, wie 5 Minuten bewusstes Atmen oder ein kleiner Spaziergang, können wahre Wunder wirken.

“

Deine 3 magischen Wege in 15 Minuten aus dem Stress



Jetzt nachdem du deine „Vier Schritte zur Souveränität“ gegangen bist, verrate ich dir meine 3 magischen Wege, wie du SCHNELL innerhalb von maximal 15 Minuten aus dem Stress zurück findest zu Energie, Balance und Souveränität.

WEG 1: FINDE DEINEN ATEMRYTHMUS

Ja es ist tatsächlich so einfach: der Atem ist unser größter Hebel gegen Stress. Durch bewusstes Atmen kannst du sofort Ruhe und neue Energie finden. Es unterstützt die Entspannung des Nervensystems, reduziert Stresshormone und fördert eine klare Denkweise.

Der Atemrhythmus ist direkt mit dem autonomen Nervensystem verbunden. Durch bewusstes Atmen wird der Parasympathikus aktiviert, der für Entspannung und Erholung verantwortlich ist. Dies führt zu einer sofortigen Reduzierung von Stresshormonen wie Cortisol.

ÜBUNG: ATEM-MEDITATION "ATEMHARMONIE"

1. SETZE DICH AN EINEN RUHIGEN ORT.
2. SCHLIESSE DIE AUGEN UND ATME TIEF EIN UND AUS.
3. ZÄHLE BIS VIER BEIM EINATMEN, HALTE KURZ DIE LUFT AN, ZÄHLE BIS VIER BEIM AUSATMEN.
4. WIEDERHOLE DIES FÜR 5 MINUTEN. FOKUSSIERE DICH AUSSCHLIESSLICH AUF DEINEN ATEM UND FINDE DEINEN RHYTHMUS.

Der 1. Weg ist besonders leicht umsetzbar und in kürzester Zeit effektiv. Atemübungen kannst du überall machen und sie brauchen keine aufwendige Vorbereitung. Bereits 5 Minuten bewusstes Atmen haben unmittelbare Auswirkungen.

3 MAGISCHE WEGE AUS DEM STRESS



WEG 2: GEH AN DIE FRISCHE LUFT

Kurze Pausen an der frischen Luft fördern die Sauerstoffzufuhr, regen die Durchblutung an und helfen, den Geist zu klären.

Der Perspektivenwechsel und die Natur wirken stressreduzierend, während körperliche Aktivität die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, stimuliert.

ÜBUNG: "NATURE RELAX" SPAZIERGANG

1. NUTZE KURZE PAUSEN FÜR EINEN 10-MINÜTIGEN SPAZIERGANG.
2. ATME BEWUSST DIE FRISCHE LUFT EIN.
3. LASSE DEINEN BLICK SCHWEIFEN UND KONZENTRIERE DICH AUF DIE NATUR UM DICH HERUM.
4. GENIESS DIE RUHE UND DEN WECHSEL DER UMGEBUNG.

Ähnlich wie bei der Atmung, so lässt sich auch ein kurzer Spaziergang leicht in den Alltag integrieren. Bereits 10 Minuten an der frischen Luft haben positive Effekte.

Der 2. Weg ermöglicht dir eine schnelle Entspannung und eröffnet dir eine neue Perspektive auf Herausforderungen. Die Umgebung außerhalb des Büros oder deines gewohnten Settings bietet einen unmittelbaren mentalen Reset.

3 MAGISCHE WEGE AUS DEM STRESS

WEG 3: DIGITALE AUSZEIT

Eine Pause von digitalen Geräten reduziert visuellen und mentalen Stress. Studien haben gezeigt, dass bereits 10 Minuten ohne digitale Ablenkungen spürbare Auswirkungen haben.

Das bewusste Ausschalten von digitalen Ablenkungen hilft, den Geist zu beruhigen, Stressoren zu minimieren und die Konzentration zu verbessern. Die Konzentration auf die Gegenwart und das Abschalten von ständigen Benachrichtigungen fördert die Entspannung und ermöglicht, den Fokus wieder auf das Hier und Jetzt zu richten.

ÜBUNG: "DIGITAL DETOX" MEDITATION

1. PLANE REGELMÄSSIG 10 MINUTEN OHNE DIGITALE ABLENKUNGEN. NUTZE DAZU EINEN FESTEN TAG ODER EINEN FESTEN ZEITPUNKT, WIE DEINE MITTAGSPAUSE ODER EINEN ABEND IN DER WOCHE.
2. SCHALTE DEIN TELEFON IN DEN FLUGMODUS.
3. SETZE DICH AN EINEN RUHIGEN ORT UND SCHLIESSE DIE AUGEN. GENIESSE EINFACH NUR DIE RUHE UND DEN MOMENT.
4. NUTZE DIE ZEIT FÜR EINE KURZE ATEM- ODER ACHTSAMKEITSMEDITATION.

Ähnlich wie bei der Atmung, so lässt sich auch ein kurzer Spaziergang leicht in den Alltag integrieren. Bereits 10 Minuten an der frischen Luft haben positive Effekte.

Der 2. Weg ermöglicht dir eine schnelle Entspannung und eröffnet dir eine neue Perspektive auf Herausforderungen. Die Umgebung außerhalb des Büros oder deines gewohnten Settings bietet einen unmittelbaren mentalen Reset.

Die drei magischen Wege – für eine effektive Regeneration in kürzester Zeit.

Raus aus dem Stress zurück in die Souveränität und Kontrolle.

Energie Tanken in Rekordzeit

Gerne möchte ich dir noch zwei meiner Lieblingsübungen mit auf den Weg geben:

Sie werden dir helfen, in kürzester Zeit neue Energie zu gewinnen und Stress abzubauen. Dafür braucht es kaum Zeit und beide Übungen lassen sich an jedem Ort und zu jeder Zeit auch ganz unauffällig machen.



Energievolles Atmen

Diese Atemübung kombiniert die tiefe Atmung mit einer körperlichen Aktivität. Die Kombination von Atmung und Bewegung verstärkt den belebenden Effekt, dein Körper wird ganzheitlich revitalisiert. Du erhöhst deine Sauerstoffzufuhr und erhältst dadurch mehr Energie und Aufmerksamkeit.

- Stehe aufrecht und atme tief in den Bauch ein.
- Hebe die Arme nach oben und strecke dich aus.
- Atme kräftig aus und lasse dabei die Arme sinken.
- Wiederhole dies für 3 Minuten, um frische Energie zu tanken.



Positives Gedankenmantra

Positive Affirmationen beeinflussen unmittelbar deine emotionale Stimmung. Ein positives Gedankenmantra fördert eine optimistische Denkweise, reduziert Stress und steigert das Selbstbewusstsein.

- Etabliere ein kurzes Mantra für positive Gedanken.
- Wähle eine kurze Phrase, die dir Kraft gibt.
- Wiederhole es mehrmals am Tag, um positive Energie zu fördern.

Brainstorming Seite

Hier hast du Platz für Impulse, Ideen, Kritzeleien...

Herzlichen Glückwunsch

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast wertvolle Einblicke gewonnen und wirkungsvolle Werkzeuge, um in nur 15 Minuten Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen.

Die vier Schritte zu Souveränität und die 3 magischen Wege sind darauf ausgerichtet, Stress in kürzester Zeit zu bewältigen.

Sie sind einfach, anpassbar und lassen sich mühelos in den täglichen Ablauf integrieren, sodass du in nur 15 Minuten neue Energie tanken und souverän mit den Herausforderungen des Alltags umgehen kannst.



Sie werden dir helfen:

- ✓ souverän
 - ✓ fokussiert
 - ✓ und voller Energie zu bleiben
- und können damit einen bedeutenden Unterschied in deiner Lebensqualität bewirken.

Komme raus aus dem Stress und werde zu einem Kunstwerk deiner Eigenschaften.



Jeder Impuls und jede Art der Beschäftigung mit dir Selbst und mit Dingen, die dir ein gutes Gefühl geben, werde dich in deiner Selbstwahrnehmung und deiner Persönlichkeitsentwicklung einen Schritt weiterbringen.

Ohne Stress Zeit zu haben:

- ✔ tut gut
- ✔ gibt ein Gefühl von Wertschätzung
- ✔ sortiert die Gedanken.

Manchmal kommt man jedoch geistig in eine Sackgasse. Auf einmal vernebelt sich die Klarheit, der nächste Schritt scheint verborgen und der Stress übernimmt wieder die Führung.

Lass uns gemeinsam einen Weg finden, wie du zum Kunstwerk deiner Eigenschaften wirst.

„Den perfekten Zeitpunkt gibt es nicht. Wenn du etwas willst, dann fang an.“

Folgst du mir schon?

Ich begleite weibliche Führungskräfte beim Spagat zwischen Beruf und Familie zu einem stressfreien, selbstbewussten Leben. Folge mit für die Tipps, Tricks und Umsetzungshilfen:



WIE GEHT ES JETZT WEITER

Ein paar Wort zu mir...

Mit maßgeschneiderten 'Empowerment Retreats' und 'Creative Leadership Coaching' unterstütze ich erfolgreiche Unternehmerinnen dabei, nicht nur ihre inneren Unsicherheiten zu überwinden, sondern auch ohne Ängste und Zweifel den Spagat zwischen beruflichem Erfolg und persönlichem Wohlbefinden selbstbewusst zu meistern, um wieder stressfrei die Harmonie und Freude des Lebens zu genießen.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem konkrete Werkzeuge dazu dienen, berufliche und private Hürden selbstbewusst zu meistern. Für erfahrene weibliche Führungskräfte, die nach Verfeinerung ihrer Leadership-Skills und dem Überwinden persönlicher Barrieren suchen, biete ich 'Transformative Leadership Retreats'. Hier kombiniere ich kreatives Coaching mit soulful Leadership-Ansätzen, um nachhaltige Veränderungen und berufliche Erfüllung zu ermöglichen.



Wenn du mit mir arbeitest, erhältst du nicht nur professionelle Unterstützung, sondern auch eine maßgeschneiderte Kombination aus Kreativität, Coaching und Kunst, die deine Entwicklung auf eine tiefere Ebene bringt. Entdecke, wie du deine Führungskompetenzen verfeinern, persönliche Ziele erreichen und dabei eine ausgewogene Work-Life-Balance aufrechterhalten kannst.

Meine Qualifikation als zertifizierter Lifestyle & Business Coach, Kunsthistorikerin und Eventexpertin fließt nahtlos in meine Angebote ein, um dir eine ganzheitliche Begleitung auf dem Weg zu bieten – von deinen Herausforderungen hin zu deiner gewünschten Lebenssituation.



HEIKE BRITT AUNAP / STRESSFREI IN 15 MINUTEN

Das sagen andere



Gabi M.

Heike hat mich während einer sehr schwierigen Lebensphase mit ihrer feinfühligem und zarten Art aufgefangen und mir geholfen wieder zu mir zu finden. Ich bin ihr sehr dankbar und kann sie als Coach nur jedem empfehlen.



Volker P.

Ich hatte das große Vergnügen, Heike nicht nur bei ihrer Rede auf der Bühne zu sehen, sondern durfte ihr nachher auch noch begegnen. Ihre Tipps und ihr umfangreiches Wissen kann ich jedem empfehlen, der seinen Weg beschleunigen will. Danke liebe Heike für den tollen Austausch.



Kelly M.

Heike ist die Expertin in ihrem Bereich. Ihre Beratungen waren top, individuell und lösungsorientiert. Sie hat alle meine Themen gelöst und mich total überzeugt, ihre Dienstleistung und Inhalte weiter zu empfehlen.



Danke für deine Zeit

Schön, dass du dir Zeit genommen hast für meinen Leadership Guide STRESSFREI IN 15 MINUTEN

Den meisten weiblichen Führungskräften ist nicht bewusst, dass übermäßige Stressfaktoren, wenn man diese nicht rechtzeitig erkennt und nicht rechtzeitig gegensteuert, direkt in den burnout führen.

Deshalb habe ich mich darauf spezialisiert, erfolgreiche Frauen wie dich dabei zu begleiten für sich einen Ausweg zurück in die Ausgeglichenheit und Souveränität zu finden.

Gemeinsam schaffen wir Wege, damit du zu einem Kunstwerk deiner Eigenschaften wirst - selbstbewusst, glücklich und souverän.

Ich freu mich auf dich!
deine

Heike Britt Aunap



Kontakt



heikebrittaunap.com



info@heikebrittaunap.com

Heike Britt Aunap

Eiderstedter Weg 43 a
D - 14129 Berlin

[DEIN KLARHEITSGESPRÄCH](#)

[ZUR EXKLUSIVEN
TELEGRAM GRUPPE](#)