

5 Schritte für mehr Fokus & Gelassenheit im Business Alltag

achtsam



www.achtsam-coaching.com



about me

Hallo, ich bin Peggy Rösner, deine Mentorin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Seit vielen Jahren begleite ich Frauen im Business dabei, aus dem Hamsterrad von Stress, Zeitdruck, Multitasking, Selbstzweifeln und Überforderung auszusteigen und wieder Struktur sowie innere Ruhe in ihr Leben zu bringen. **„Stress raus – Struktur und Ruhe rein!“**

Mein Ziel ist es, dich mit einer klaren Strategie, Empathie und erprobten Methoden zu unterstützen. **Dabei verbinde ich die Prinzipien von Achtsamkeit, Resilienz und werteorientiertem Handeln auf biblischer Basis.**

So lernst du, deine von Gott gegebenen Ressourcen zu erkennen, deine Gedanken und Gefühle bewusst auf Gottes Wahrheit auszurichten und auch in turbulenten Zeiten gelassen zu bleiben.

Peggy Rösner

Inhalte für dich.



01

Achtsamkeit aus christlicher Perspektive

02

Achtsamkeit im Business-Alltag

03

Gott geschenkte Ressourcen: Atmung & Sinne

04

Praktische Übungen für mehr Achtsamkeit

05

Deine wahre Ruhequelle

01 Achtsamkeit

aus christlicher Perspektive

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie oft du im Alltag einfach „funktionierst“?

Du hetzt von Termin zu Termin, bist ständig abgelenkt – und verlierst dabei den Blick für das, was wirklich zählt: Gott, deine Mitmenschen und das Hier & Jetzt.

Die Bibel lädt dich ein, achtsam zu leben:

„Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.“ (Psalm 46,11)

Achtsamkeit hilft dir, diese Stille zu finden und Gottes Gegenwart im Alltag zu erleben:

- Du hörst Gottes Stimme klarer.
- Du nimmst deine Gefühle bewusster wahr.
- Du entwickelst Dankbarkeit für die kleinen Wunder des Lebens.
- Du wirst sensibler für die Bedürfnisse anderer und kannst Nächstenliebe leben.

Jesus selbst lebte achtsam: Er nahm sich Zeit, schaute hin, hörte zu und war ganz präsent – bei Gott und bei den Menschen. Folge seinem Beispiel und lerne, bewusster zu leben!

02 Achtsamkeit im Business-Alltag

Gerade als Unternehmerin oder Unternehmer, der täglich mit Herausforderungen konfrontiert ist, ist Achtsamkeit + Fokus auf Gott ein Schlüssel zu weniger Stress und mehr innerer Ruhe. Sie steigert deine Produktivität und dein Wohlbefinden – zwei essenzielle Aspekte für ein erfolgreiches Business.

Vorteile der Achtsamkeit:

- Sofortige Ruhe im Alltag
- Klare Gedanken
- Mehr Entspannung
- Neue Frische und Energie

Doch Achtsamkeit kann noch mehr: Sie ist das Fundament für echte Resilienz und Stresskompetenz.

Stresskompetenz ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für deinen Erfolg – und genau das lernst du in meinem Online-Kurs. Mit einer achtsamen Haltung entwickelst du den bewussten Umgang mit Stress, stärkst deine Resilienz und findest mehr Klarheit und Ruhe im Alltag.

03 Deine von Gott geschenkten Ressourcen: Atmung & Sinne

Wusstest du, dass Gott dir mit deiner Atmung und deinen Sinnen kraftvolle Werkzeuge geschenkt hat?

Sie helfen dir, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und deinen Alltag – privat wie beruflich – mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu gestalten.

Warum ist deine Atmung so wichtig?

- Stressreduktion: Mit bewusster Atmung aktivierst du dein parasympathisches Nervensystem, beruhigst Körper und Geist und senkst Puls sowie Blutdruck.
- Achtsamkeit stärken: Wenn du dich auf deinen Atem konzentrierst, bleibst du im Hier und Jetzt und klärst deinen Geist. Tiefe Atemzüge versorgen deinen Körper optimal mit Sauerstoff – für mehr Energie und Fokus.
- Verbindung zu Gott: In der Stille deiner Atmung kannst du dich öffnen, inneren Frieden finden und die Nähe zu Gott spüren.
- Emotionale Stabilität: Deine Atmung ist ein Anker, der dir hilft, Stress besser zu bewältigen und emotional ausgeglichen zu bleiben.

In meiner Gruppe: <https://my.divine-connect.de/stress-raus-struktur-rein> bekommst du weitere wertvolle Impulse dazu.

04 Praktische Übungen für mehr Achtsamkeit



Die Achtsamkeitsminute: Dein Atem als Kraftquelle

1. Halte in der Hektik des Alltags **1 Minute** inne.
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
3. Beobachte, wie sich deine Atmung anfühlt – ohne sie zu verändern!!!
4. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe sie sanft zum Atem zurück.
5. Lege deine Hände auf den Bauch und spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.
6. Fühle, wie langsam Ruhe & Entspannung in deinem Körper entstehen.

Nutze gern meinen kostenfreien Call: Kennenlernen und Achtsamkeit erleben - wenn du die Übung unter Anleitung praktizieren möchtest.

04 Praktische Übungen für mehr Achtsamkeit



Bewegung & Achtsamkeit im Alltag

Achtsames Gehen ist mehr als Bewegung – es ist eine Einladung, den Kopf freizubekommen, den Körper zu spüren und Gottes Schöpfung bewusst wahrzunehmen.

- Spüre jeden Schritt.
- Synchronisiere Atem und Bewegung.
- Lausche den Geräuschen der Natur.
- Genieße die Stille und tanke neue Energie.

...mach diese Übung auch gern im Büro, wenn du dir einen Tee oder Café holst oder sonst im Alltag unterwegs bist.

04 Praktische Übungen für mehr Achtsamkeit



Gefühle, Emotionen und Anspannungen besser wahrnehmen & annehmen durch den Body Scan.

Gott lädt dich ein, deine Gefühle nicht zu verdrängen, sondern liebevoll anzunehmen.

„Lasst euch verwandeln durch die Erneuerung eures Sinnes.“ (Römer 12,2)

Body Scan – Schritt für Schritt

1. Lenke deine Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper – von den Zehen bis zum Kopf.
2. Nimm wahr, was da ist: Wärme, Kälte, Anspannung, Entspannung, Unruhe oder Ruhe.
3. Alles darf sein, ohne Bewertung – Gott hat dich wunderbar gemacht.
4. Spüre, wie du inneren Frieden findest und dich selbst besser annimmst.

Wenn es dir schwer fällt dich zu konzentrieren, Nutze gern meinen kostenfreien Call: Kennenlernen und Achtsamkeit erleben - wenn du die Übung unter Anleitung praktizieren möchtest.

05 Deine wahre Ruhequelle Jesus



Deine wahre Ruhequelle: Jesus

Wahre Ruhe und Klarheit findest du nicht in äußeren Umständen, sondern in Jesus selbst.

*„Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe,
von ihm kommt meine Hilfe.“ (Psalm 62,2-3)*

Gerade wenn der Alltag laut wird, erinnere dich: Deine wahre Ruhe, Klarheit und dein Fokus kommen aus der Beziehung zu Jesus. *Er schenkt Frieden, den die Welt nicht geben kann (Johannes 14,27).*

Du bist von Gott wunderbar geschaffen. Nimm dir Zeit für dich, deinen Atem und deine Gefühle – und erlebe, wie Gottes geschenkte Ressourcen dein Leben und Business transformieren.

Herzliche Einladung zum

kostenfreien Call: Kennenlernen und Achtsamkeit erleben.

✗ Wünschst du dir Unterstützung bei der Umsetzung der 5 Schritte für mehr Fokus & Gelassenheit im Business Alltag

✓ Nutze gern meinen kostenfreien Call: Kennenlernen und Achtsamkeit erleben - wenn du die Übung unter Anleitung praktizieren möchtest.

👉 Schreib mir einfach eine Whats App mit "achtsam" für deinen kostenfreien Call: Kennenlernen und Achtsamkeit erleben.

Ich freu mich auf Dich.

♥ Herzliche Grüße Peggy 🙏



Hier kommst du direkt zum meinem
Whats App Profil:

