

STRESS-TOOLKIT 2025

von Katja Kaiser, Coach für Frauen, die ihre Berufung leben und mutig neue Wege gehen wollen.



SOS-TOOLKIT FÜR AMBITIONIERTE FRAUEN, DIE AUCH IN STÜRMISCHEN ZEITEN SICHER UND SOVERÄN HANDELN WOLLEN

www.katjakaiser-coaching.de

INHALTE

01

Warum Gelassenheit zählt

02

Mini-Pause für Klarheit

03

Den Blick neu ausrichten

04

Kraftort in dir

05

Karussell-Stopp im Kopf

06

Erfolge sichtbar machen

07

Die AHA!-Strategie

08

Atmen. Spüren. Ankommen.

09

Selbstgespräch mit Herz

10

Dein Klarheits-Geschenk



Warum Gelassenheit zählt!

*Kennst du das?
Du stehst vor einer wichtigen
Entscheidung – beruflich
vielleicht sogar
richtungsweisend – und
plötzlich fühlt sich alles wirr
an. Der Kopf ist voll, der
Fokus fehlt, und du hast das
Gefühl, gar nicht mehr klar
denken zu können.*

Unter **Stress** schaltet unser Gehirn in den **Überlebensmodus**. **Logisches Denken, kreative Lösungen** und **Weitblick? Fehlanzeige**. Kein Wunder also, dass wir unter Druck oft **nicht die besten Entscheidungen treffen** – das ist pure Biologie, keine Schwäche.

Deshalb ist es so wichtig, sich regelmäßig in einen Zustand innerer Ruhe zu bringen – besonders dann, wenn wir vor wichtigen beruflichen Entscheidungen stehen.

Ob es um eine **Neuorientierung** geht, einen **Karriereschritt**, mehr **Führungsverantwortung** oder den **Umgang mit herausfordernden Situationen** im Job: Erst aus einem Zustand **innerer Klarheit** können wirklich **tragfähige Entscheidungen** entstehen.

Dieses Toolkit hilft dir, im richtigen Moment **gelassen zu bleiben** – für mehr **Klarheit, Fokus** und **Entscheidungsstärke**.



HI, ICH BIN KATJA...

Schön, dass du hier bist! Ich freue mich, dass du dir Zeit nimmst – für dich und für deinen Weg.

Ich bin **Katja Kaiser** – **Coach für beruflich ambitionierte Frauen**, die ihren Weg mit mehr **Klarheit, Selbstvertrauen** und **Leichtigkeit** gehen wollen. Ich begleite Frauen wie dich dabei, **berufliche Entscheidungen bewusst – statt im Stress-Modus – zu treffen** und dabei **mit sich selbst verbunden** zu bleiben.

Mein Herz schlägt für:

- ♥ **Berufliche Neuausrichtung mit Sinn**
- ♥ **Mentale Stärke & Selbstführung**
- ♥ **Female Empowerment** in Zeiten von Umbruch, Aufbruch & Neuausrichtung

Mit meinem SOS-Toolkit bekommst du einen ersten Einblick in meine Arbeit: **praktisch, tiefgehend** und immer **alltagsnah**.

Du musst nicht alles alleine wuppen.

Und du darfst gut für dich sorgen – auch (und gerade), wenn du viel vorhast.

Deine Katja



QUALIFIKATIONEN

Ich arbeite auf Basis zertifizierter Methoden und laufender Weiterbildungen u. a. in den Bereichen:

- Stressmanagement & Resilienzcoaching
- Systemisches Coaching
- Positive Psychologie & sinnorientierte Karriereplanung



Zertifiziert ★ ★ ★ ★ ★
**Stressmanagement
Trainerin**

www.fitmedi-akademie.de



Zertifiziert ★ ★ ★ ★ ★
Kursleiter für Resilienz

www.fitmedi-akademie.de

MINI-PAUSE FÜR KLARHEIT

📅 Mini-Pause mit Wirkung: Die 60-Sekunden-Regel

🎯 Ziel: **Sofortige Unterbrechung des Stresskreislaufs**

🔧 So funktioniert's:

- **Schließe kurz die Augen** oder richte den Blick aus dem Fenster
- **Atme tief ein** und noch länger aus (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus).
- **Spüre dabei deine Füße** auf dem Boden.
- Wiederhole einen Satz wie: „Ich atme aus – ich lasse los.“

💡 Relevanz im Alltag:

Gerade in **angespannten Meetings** oder vor **beruflichen Gesprächen** wirkt diese Technik Wunder.

Eine **bewusste Minute** kann dich **aus dem Reagieren ins Gestalten** bringen – und dir helfen, wieder **klar** und **präsent zu kommunizieren**.

📝 Reflexionsimpuls:

In welchen Alltagssituationen könntest du dir bewusst diese eine Minute für dich nehmen?



„Manchmal ist eine Minute alles, was ich habe – aber genau diese Minute gehört mir. Zwischen Job, Kind und To-dos hilft mir diese Mini-Pause, wieder bei mir anzukommen.“

Bigi B.

Gründerin bei biparso GmbH

DEN BLICK NEU AUSRICHTEN

 Perspektivwechsel durch Rollentausch

 Ziel: **Emotionale Distanz gewinnen & festgefahrene Gedankenmuster auflösen**

 So funktioniert's: Stelle dir nacheinander folgende Fragen – in Ruhe, schriftlich oder im inneren Dialog:

- **Was würde ich meiner besten Freundin raten**, wenn sie in meiner Situation wäre?
- Was würde eine Person denken, die ich für ihre **Gelassenheit** bewundere?
- Wie würde **mein „zukünftiges Ich“** (in 5 Jahren) auf diese Herausforderung zurückblicken?

 **Lass dich von deinen Antworten überraschen** – oft liegt genau dort die **Klarheit**, die im **Stress** verloren geht.

 Relevanz im Alltag:

Wenn du unter **Druck** stehst, kreisen deine Gedanken oft im engen Tunnel – und genau dort treffen wir selten gute Entscheidungen.

Dieser Rollentausch hilft dir, **aus dem Stress-Karussell auszusteigen, Abstand zu gewinnen** und wieder **handlungsfähig** zu werden.

 Reflexionsimpuls:

Welche Sichtweise hat dich überrascht – und was ändert sich dadurch für deinen nächsten Schritt?

 Wenn du hier tiefer einsteigen willst:

Im Coaching schauen wir gemeinsam, wie du diese Übung ganz **konkret auf deine berufliche Situation** anwenden kannst – damit **Klarheit, Stärke** und **Selbstvertrauen** nicht nur Momentaufnahmen bleiben.

KRAFTORT IN DIR

📅 Der innere sichere Ort

🎯 Ziel: Eine **kraftvolle Ressource gegen akuten Stress** entwickeln

🔧 So funktioniert's:

- **Schließe die Augen** und **stelle dir einen Ort vor**, an dem du dich **vollkommen sicher** und **geborgen** fühlst.
- **Lass diesen Ort lebendig werden**: Welche **Farben, Geräusche, Gerüche** nimmst du wahr?
- **Kehre regelmäßig dorthin zurück** – besonders **bei Stress** und **Unsicherheit**

💡 Relevanz im Alltag:

Vor **Gesprächen** oder in **Umbruchphasen** schenkt dir dieser Ort **Ruhe, Klarheit** und **Stabilität**.

📝 Reflexionsimpuls:

Wie sieht dein persönlicher Kraftort aus – und wann willst du ihn nutzen?

👉 Wenn du hier tiefer einsteigen willst:

Im Coaching arbeiten wir gezielt mit **inneren Bildern**, um **deinen Kraftort zu festigen** – sodass du ihn auch **in stressigen Momenten intuitiv abrufen** kannst.



„Gerade in stressigen Phasen im Job war der innere Kraftort wie ein mentaler Anker für mich. Diese kleine Übung hat mir geholfen, Ruhe zu finden – und wieder mit klarem Kopf zu führen.“

Corinna F.

Projektleiterin

KARUSSELL-STOPP IM KOPF

📅 Entkatastrophisieren: Das Gedankenkarussell stoppen

🎯 Ziel: Den **Worst Case entmachten** und den **Fokus auf das Machbare** richten

🔧 So funktioniert's: Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte folgende Fragen schriftlich oder im Stillen:

- Was genau **befürchte** ich?
- Wie **wahrscheinlich** ist dieses Szenario wirklich?
- Was wäre das **realistischste Szenario**?
- Was könnte ich im **Fall der Fälle** tun?

💡 Relevanz im Alltag:

Gerade vor einem **Karriereschritt** oder einem **mutigen beruflichen Wechsel** können Ängste schnell überhandnehmen. Diese Übung bringt dich zurück zur Realität – und gibt dir das **Gefühl: Ich kann etwas tun.**

👉 Wenn du hier tiefer einsteigen willst:

In Gesprächen mit anderen Frauen zeigt sich oft: **Wir sind mit unseren Sorgen nicht allein.** Der Austausch in einem **vertrauensvollen Rahmen** – z. B. im Gruppencoaching – kann enorm entlasten und **neue Klarheit** schenken.



„Im Austausch mit den anderen Frauen habe ich gemerkt: Ich bin nicht allein mit meinen Sorgen. Das hat mich unglaublich entlastet – und mir geholfen, meine Gedanken zu sortieren und wieder klarer zu sehen.“

Fabienne, P.

Online-Redakteurin

ERFOLGE SICHTBAR MACHEN

 Das Einmachglas der kleinen Erfolge

 Ziel: **Positiven Fokus stärken & Selbstwirksamkeit erleben**

 So funktioniert's:

- **Notiere dir jeden Abend** eine Situation, auf die du **stolz** bist, die dir **gutgetan** hat oder die dir ein **Lächeln** geschenkt hat.
- **Falte den Zettel** und gib ihn **in ein schönes Glas**.
- An schwierigen Tagen kannst du deine „**eingemachten**“ **Ressourcen** lesen – und neue Kraft schöpfen.

 Relevanz im Alltag:

Gerade im Berufsalltag gehen kleine Erfolge oft unter – dabei sind sie die Bausteine für **Selbstvertrauen, Motivation und Entscheidungsfreude**.

Diese einfache Praxis kann der **Anfang** sein, dich (wieder) als **Gestalterin** deines Berufslebens zu erleben.

 Reflexionsimpuls:

Welcher kleine Erfolg heute verdient es, festgehalten zu werden?



„Ich habe gelernt, meine Fortschritte auch im Kleinen zu sehen – und das gibt mir Mut für mehr.“

Vanessa, T.

Betriebswirtin im kaufm. Bereich

DIE AHA!-STRATEGIE

 Die AHA!-Strategie (Annehmen – Hinterfragen – Aktion)

 Ziel:

Klarheit gewinnen & wieder ins Handeln kommen – mit einem klaren, **selbstwirksamen Dreischritt**

 So funktioniert's:

1. **Annehmen:** Was ist gerade wirklich los? Was spüre ich – **körperlich und emotional**?
2. **Hinterfragen:** Was denke ich darüber? Ist das wirklich wahr? Welche **Sichtweisen oder Möglichkeiten** gibt es noch?
3. **Aktion:** Was ist jetzt – ganz konkret – **mein nächster, machbarer Schritt**?

 Relevanz im Alltag:

Vielleicht kennst du das: Du fühlst dich unter **Druck**, weißt, dass etwas nicht stimmt – aber in deinem Kopf **kreisen die Gedanken**. Entscheidungen fühlen sich schwer an, du weißt nicht, wo du anfangen sollst.

Die **AHA!-Strategie bringt dich zurück zu dir.**

Indem du erst **annimmst**, was ist, dann **bewusst hinterfragst** – und schließlich **ins Tun kommst, unterbrichst** du den **Stresskreislauf** und gewinnst **neue Klarheit**.

Eine meiner Klientinnen sagte dazu: „Dieser Dreischritt war mein innerer Wendepunkt – plötzlich war wieder Handlung möglich.“

 Reflexionsimpuls:

Welchen kleinen Schritt könntest du heute gehen – auch wenn noch nicht alles klar ist?

 **Wenn du hier tiefer einsteigen willst:**

Im Coaching nutzen wir diesen **Dreischritt gezielt**, um aus **Stress und Grübeln** wieder in **bewusste Entscheidungen** zu kommen – in deinem Tempo und mit Blick auf das, was für dich **wirklich zählt**.

ATMEN. SPÜREN. ANKOMMEN.

 Atemanker: Zurück in den Moment

 Ziel: Stressreaktionen unterbrechen – präsent, klar und ruhig bleiben

 So funktioniert's:

- **Lege eine Hand auf den unteren Bauch.**
- **Atme tief ein** und zähle dabei innerlich: **1 – 2 – 3 – 4**
- **Halte kurz inne.**
- **Atme langsam aus: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6**
- **Wiederhole das 3x.**

 Relevanz im Alltag:

Wenn der **Puls steigt**, der **Nacken verspannt** und der **Kopf rauscht** – z. B. vor einem **Bewerbungsgespräch**, einem **Feedbacktermin** oder einer **Präsentation** – bringt dich diese kleine Atemübung in wenigen Sekunden **zurück zu dir**.

Dein **Atem ist wie ein innerer Anker: immer da, immer verfügbar.**

Und genau dann wertvoll, wenn du dich **kurz verloren fühlst**.

 Reflexionsimpuls:

Wann brauchst du deinen Atem als Anker – und wie fühlt es sich an, ihn bewusst einzusetzen?

👉 **Wenn du hier tiefer einsteigen willst:**

Im Coaching zeige ich dir, wie du **Atemtechniken gezielt** in **herausfordernden beruflichen Situationen** nutzen kannst – damit du **klar, souverän und bei dir bleibst**, auch wenn's rundherum stürmisch wird.

SELBSTGESPRÄCH MIT HERZ

 Wertschätzende Selbstgespräche: Deine innere Mentorin aktivieren

 Ziel: **Selbstberuhigung & Selbststärkung** in herausfordernden Momenten

 So funktioniert's:

Wähle einen **positiven, stärkenden Satz**, den du dir innerlich oder laut sagst – z. B.:

- „Ich darf Fehler machen – und trotzdem erfolgreich sein.“
- „Ich wachse an jeder Herausforderung.“
- „Ich habe schon so viel geschafft – ich schaffe auch das.“

Wichtig ist, dass dein Satz **ehrlich, positiv** und **gegenwartsbezogen** ist – er soll dich nicht überreden, sondern **innerlich tragen**.

 Relevanz im Alltag:

Ob vor einem **mutigen Schritt**, nach einem **Konflikt** oder mitten in **Selbstzweifeln** – deine **innere Stimme** hat Einfluss. Wenn sie dich **ermutigt statt kritisiert**, verändert sich dein ganzes Auftreten: **klarer, ruhiger, resilienter**.

Eine **wohlwollende innere Mentorin** stärkt dich genau dort, wo du es im Joballtag am meisten brauchst – in den entscheidenden Momenten, **wenn niemand sonst in deinem Kopf mitredet**.

 Reflexionsimpuls:

Welcher Satz gibt dir Kraft, wenn du an dir zweifelst?

 Wenn du hier tiefer einsteigen willst:

Im Coaching finden wir gemeinsam deinen ganz **persönlichen, stimmigen Satz**, der dich in schwierigen Momenten **stützt** – damit deine innere Mentorin nicht nur leise flüstert, sondern **kraftvoll für dich spricht**.

DEIN KLARHEITS-GESCHENK

Du hast dein Stress-Toolkit durchgearbeitet – und jetzt?

Du weißt: Unter Stress treffen wir selten gute Entscheidungen.

Jetzt, wo du mehr Ruhe, Fokus und Klarheit in dir spürst, darf die nächste Frage Raum bekommen: **Wie soll es beruflich für dich weitergehen? Was brauchst du wirklich – und was ist dein nächster Schritt?**

 **DEIN KLARHEITS-GESCHENK:** Ein **kostenfreies 1:1-Klarheitsgespräch** mit mir – für deinen nächsten mutigen Schritt.

Buche dein kostenfreies Klarheitsgespräch, wenn du...

- ➔ **spürst, dass sich etwas verändern muss** – aber noch nicht genau weißt, was
- ➔ deine **Optionen sortieren** und eine **klare Richtung** für dich finden möchtest
- ➔ dir **mehr Orientierung** und **Mut** für die nächsten Schritte wünschst

 **Starte jetzt mit Klarheit in deine berufliche Zukunft** – unverbindlich & kostenfrei!

JETZT TERMIN SICHERN!



"Ich war mir nicht sicher: Wohin geht mein Weg? Wohin will ich mich beruflich entwickeln? Das Coaching mit Katja hat mir geholfen, die richtigen Fragen zu stellen und mir selbst mehr zu vertrauen. Heute bin ich in einem neuen Beruf angekommen, der zu mir passt. Die Entscheidung, die mich lange blockiert hat, fühlt sich jetzt ganz klar und richtig an – und das ist ein wunderbares Gefühl."

Julia M.

Syndikatsrechtsanwältin



“Durch das Gruppencoaching habe ich nicht nur Klarheit über meinen Weg gewonnen, sondern auch mein Selbstvertrauen gestärkt. Jetzt weiß ich, was mich wirklich erfüllt – und welche Schritte ich als Nächstes gehe.” Stefanie G., Einkäuferin

GRUPPENCOACHING 2025

Bist du bereit, deine **berufliche Zukunft** mit **Klarheit** und **Selbstvertrauen** zu gestalten? In meinem Gruppencoaching findest du nicht nur Orientierung, sondern auch ein **starkes Netzwerk** aus Frauen, die genau wie du nach mehr Erfüllung suchen.

Setze dich jetzt **unverbindlich** auf die **Warteliste** und **erfahre als Erste** alle Details!

[HIER EINTRAGEN](#)



STRESS-TOOLKIT 2025

Veröffentlichung: April 2025

Autor*in: Katja Kaiser

E-Mail: impressum@katjakaiser-coaching.de

Website: www.katjakaiser-coaching.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.