

JASMIN ROOPRA-PFEFFER

GRÜNDERIN UND CEO DER THE SCAN GROUP, TRAINERIN UND KEYNOTE-
SPEAKERIN

WORKSHOP:

MENTALE STÄRKE IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

MOTTO

„ERFOLG BEGINNT NICHT MIT MEHR LEISTUNG – SONDERN MIT KLARHEIT,
FOKUS UND DER FÄHIGKEIT, GUT FÜR SICH SELBST ZU SORGEN.“

SHE LEADS NOW · WORKSHOP

Mentale Stärke heute.

Jasmin Roopra-Pfeffer, MBA



0-10

Wie voll ist dein Kopf
gerade?

0 = ganz ruhig · 10 = 47 Tabs offen

DIE VORAUSSETZUNG

Einfach ist...

DIE TABLETTE

EINNAHME	3 Sekunden.
VON AUSSEN	Sieht nach Lösung aus.
UNSICHTBAR	Neben- und Wechselwirkungen.
WIRKT AUF	Das Symptom.

NICHT einfach ist...

MEINE 10 MINUTEN

EINNAHME	10 Minuten. Täglich.
VON AUSSEN	Sieht nach nichts aus.
WIRKT AUF	Dein Nervensystem.
BEDINGUNG	Du nimmst sie.

Jetzt: Handy raus. Kalender auf. Täglich „MEINE 10 MINUTEN“ – plus ein Termin in genau 30 Tagen.

**Was bedeutet mentale Stärke
tatsächlich?**

Mentale Stärke bedeutet

FAIR Prinzip:

Funktional - **A**ngepasst - **I**ntegrierbar - **R**egelmäßig

01

ATMEN

90 Sekunden, um runterzukommen.

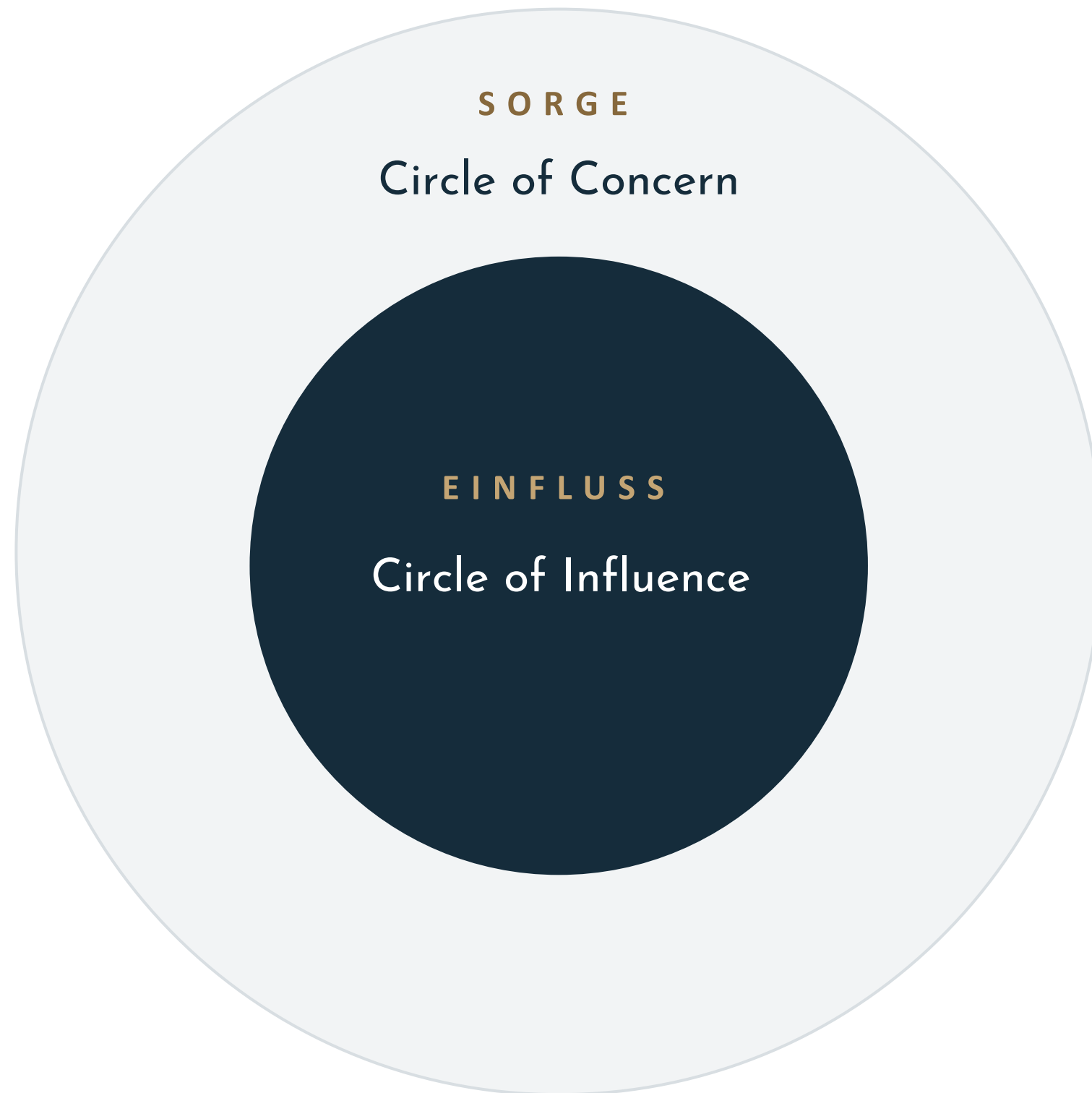
Der Physiological Sigh

- 1 Durch die Nase einatmen.
- 2 Kurz nachatmen – noch ein Stück mehr Luft.
- 3 Lang und langsam durch den Mund ausatmen.

3–5 Wiederholungen. Danach 30 Sekunden ruhig weiteratmen.

DER RHYTHMUS





Raus aus dem Kopf.

Schreib drei Dinge auf, die dich gerade beschäftigen. Frag bei jedem:

Kann ich das heute beeinflussen?

JA Was ist mein nächster konkreter Schritt?

NEIN Ich entscheide bewusst: heute keine Energie dafür.

Sorgen fühlen sich an wie Arbeit.
Sind sie aber nicht.

Der 15-Minuten-Reset.

Das Herzstück. Wenn du nur 15 Minuten hast:

8 MIN

Body

2 MIN

Brain

3 MIN

Choose

2 MIN

Nothing

**Wenn alles gleichzeitig
wichtig erscheint: Stopp. Hol
dir den WIN!**

- 1** Muss das **WIRKLICH** jetzt passieren?
- 2** Muss das wirklich **ICH** machen?
- 3** Was passiert, wenn ich es heute **NICHT** mache?

ZUM MITNEHMEN

Du musst nicht lernen,
noch mehr auszuhalten.

Du darfst lernen, dich
früher um dich zu
kümmern.

Inner Circle

for Entrepreneurs & Leaders

powered by JRP



Bleib **FAIR** zu dir!

01	ATMEN	3 Physiological Sighs
02	SORTIEREN	Sorge oder Einfluss?
03	RESET	Body · Brain · Choose · Nothing
04	FRAGEN	WIN für dich!