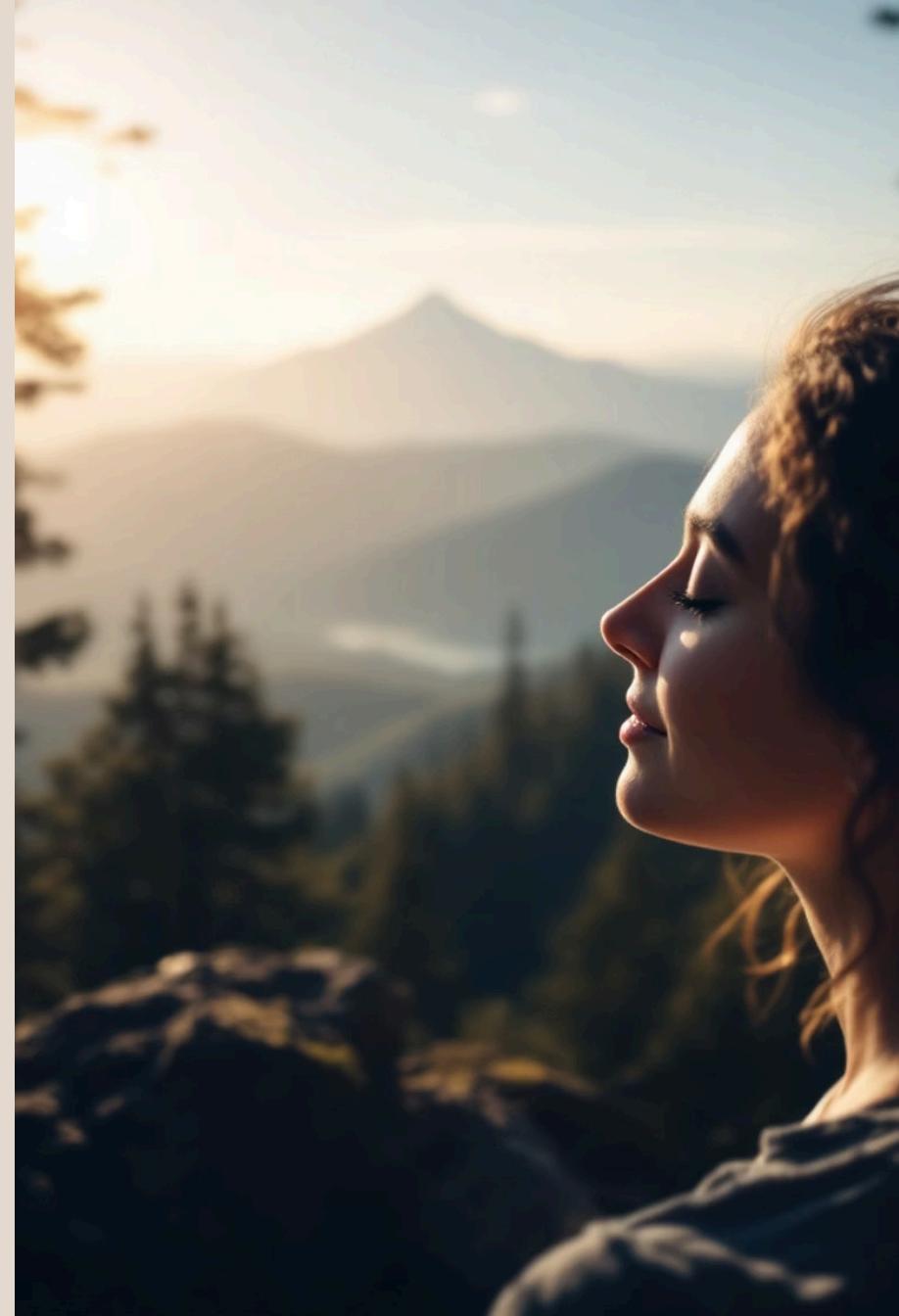


Selbstoptimierung macht krank – Selbstregulation macht erfolgreich

Warum langfristiger Erfolg ein reguliertes Nervensystem braucht und wie Sie mentale Fitness als Führungskraft entwickeln können.

Christine Schickinger





Selbstoptimierung

Duden:

Jemandes [übermäßige] freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale u. Ä.

"Wie kann ich noch produktiver und leistungsfähiger werden?"

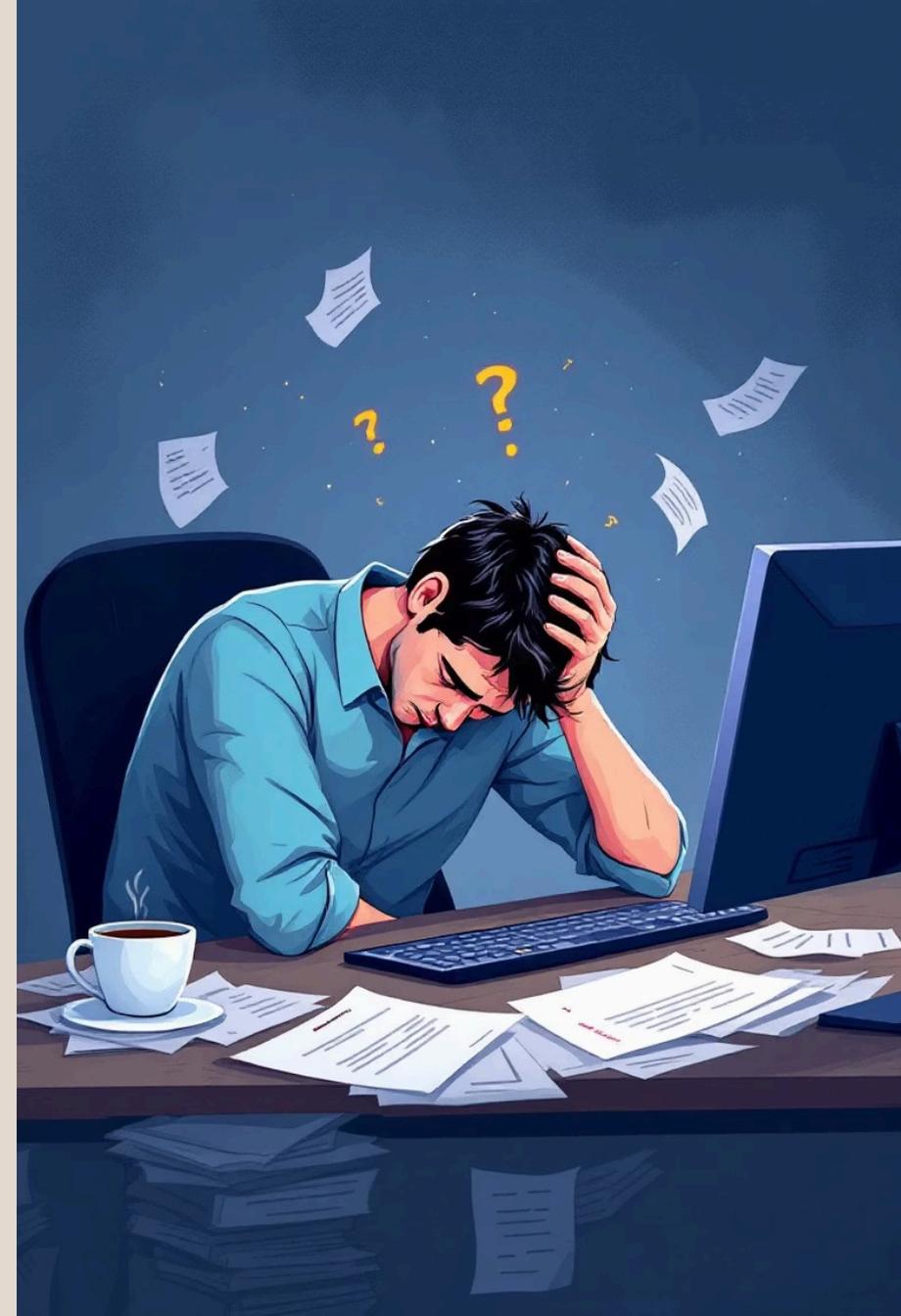
Daraus resultierendes Verhalten

Typische Reaktion:

Weitermachen, Durchhalten, Zeitmanagement, und am Abend zum Joggen...

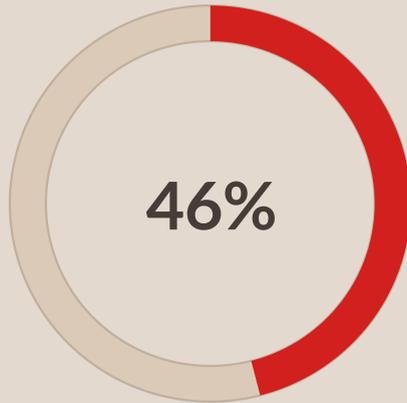
Folge:

Problem wird oft noch verstärkt.



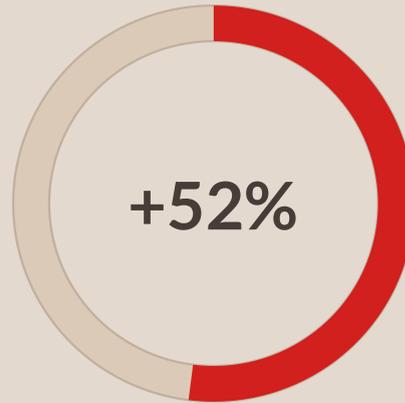


Der Preis des Immer-Funktionierens



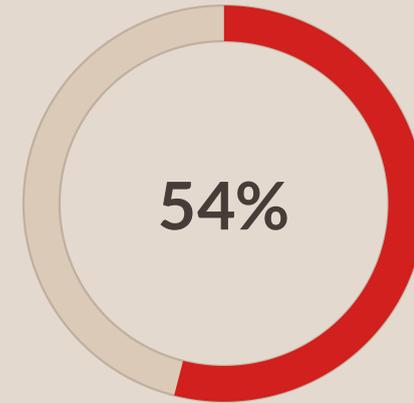
Burn-Out

46% der Beschäftigten fühlen sich häufig ausgebrannt (1)



Fehltage

Anstieg der psychisch bedingten Fehltage in den letzten 10 Jahren:
52%
323 AU-Tage je 100 Vers (2)



Präsentismus bei psychischen Erkrankungen

WICHTIG: Speziell bei psychischen Erkrankungen liegen die Kosten für Präsentismus 5-10 Mal über den Fehlzeitenkosten (3)

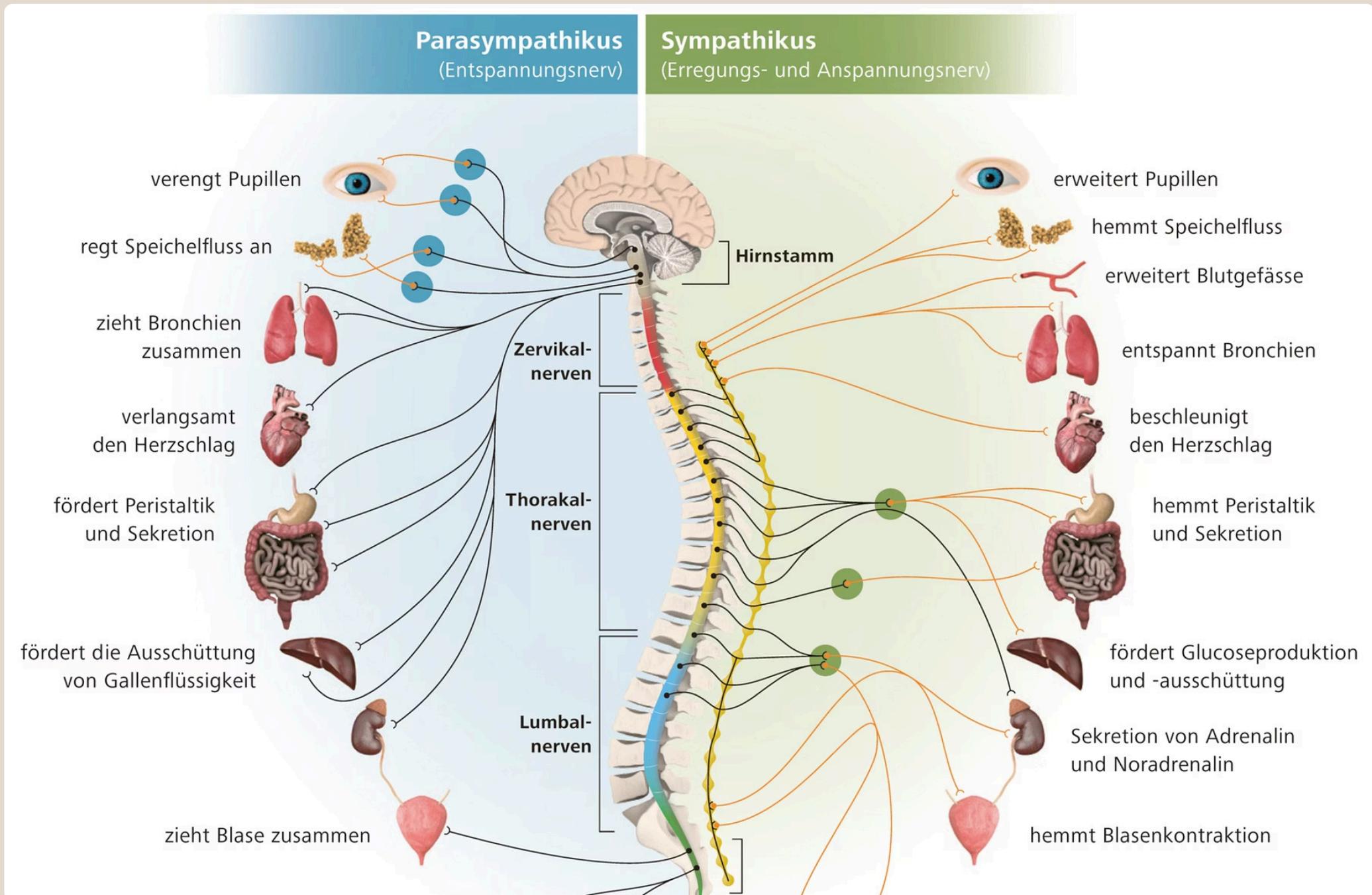
1 <https://www.buchhaltungsbutler.de/burnout-deutsche-arbeitswelt-studie-2024/>

2 [DAK-Psychreport 2024h](#)

3 [Mental health shame and presenteeism: Results from a German online survey](#)



Was unser Autonomes Nervensystem mit Erfolg zu tun hat - ein Exkurs





Wir riskieren unsere Gesundheit

Für dieses Leben ist
unser Autonomes
Nervensystem
optimiert:

alles ruhig

alles ruhig

alles ruhig

TIGER!!!!!!

alles ruhig

alles ruhig

...



So sieht es heute aus:

WECKER KLINGELT!!!

STAU!!!!

100 EMAILS!!!!!!

WICHTIGES MEETING!!!!

CHEF BRAUCHT BERICHT!!

BIN ZU SPÄT DRAN!!!!

KUNDENBESCHWERDE!!!!

..... und zu alledem noch
Kriegsberichte, Attentate,
Klimawandel, steigende
Preise...

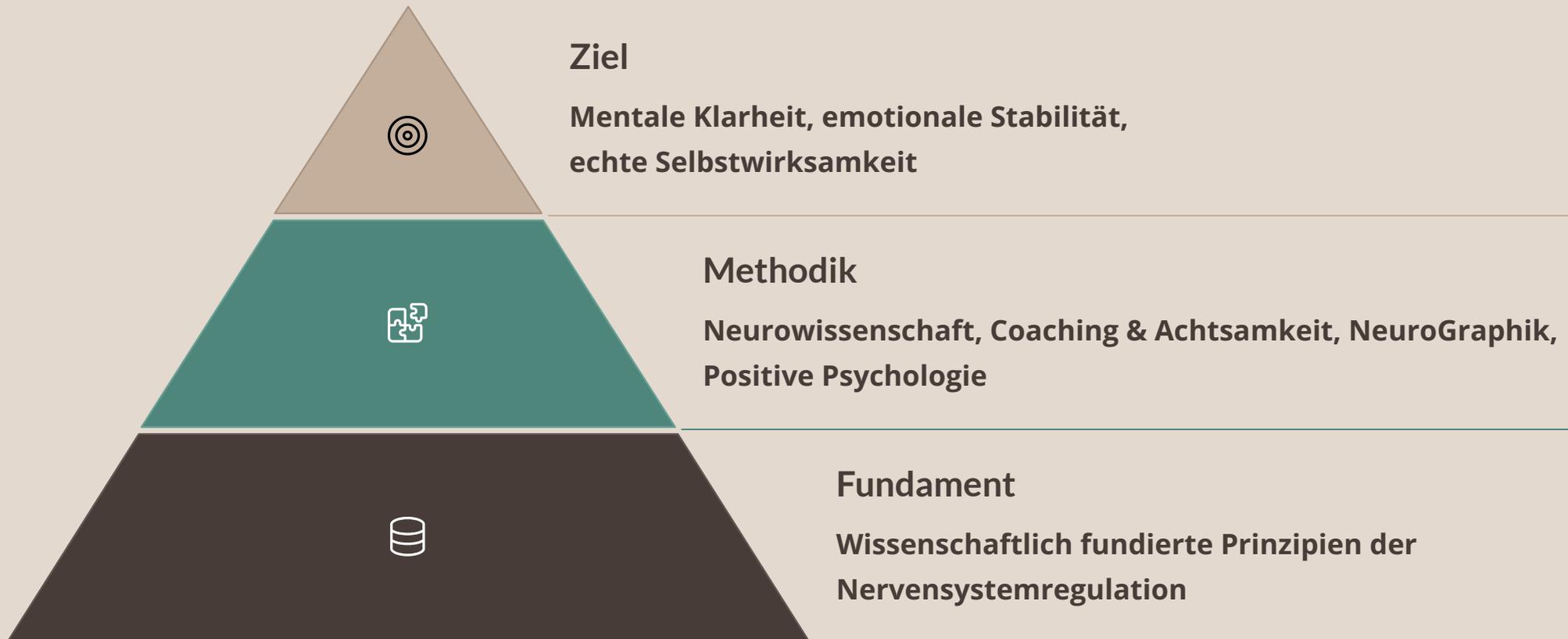
→STÄNDIGE AKTIVIERUNG DES SYMPATHIKUS

Die Frage:
"Wie kann ich meine
Leistungsfähigkeit langfristig
erhalten?"

Die Lösung:
Selbstregulation



NeuroPositiv Methode – Ein Weg zur besseren Selbstregulation





Presence – Mentale Ruhe statt Gedankenkarussell

Frühwarnzeichen erkennen

Körperliche und mentale Signale von Stress bewusst wahrnehmen.

Präsenz im Moment üben

Einfache Techniken zur mentalen Fokussierung.
Abschalten lernen.

Ergebnisse erleben

Bessere Schlafqualität, weniger Reizbarkeit, mehr Fokus.





Perspective – Neue Sichtweisen entwickeln



Stress verengt

Tunnelblick entsteht unter Druck



Perspektive weitet

Muster erkennen und verstehen



Neue Wege finden

Bewusste Entscheidungen treffen



Ergebnis

Mehr Gelassenheit, bessere Entscheidungen



Purpose – Klarheit im Inneren

Die große Frage

Wofür mache ich das alles?
Was treibt mich wirklich an?

Sinn statt bloßer
Beschäftigung finden

Innerer Kompass

Eigene Werte identifizieren
und kultivieren

Vom Reiz-Reaktions-
Autopilot zur bewussten
Steuerung

Spürbare Vorteile

Höhere intrinsische Motivation
Bessere Priorisierung im Alltag



Progress – Vom Wissen ins Tun



Kleine, realistische Schritte
Mikro-Gewohnheiten implementieren



Alltagsintegration
Statt unrealistischer Idealroutinen



Nachhaltige Veränderung
Langfristige Ergebnisse sichern





Persönlicher Hintergrund

Burnout 2015

Trotz umfassendem Gesundheitswissen eingetreten.



Heute

NeuroPositive Methode – aus der eigenen Erfahrung entwickelt.

Wendepunkt

NeuroGraphik, Trust Technique und Positive Psychologie entdeckt und als Coach selbständig gemacht.





Reflexionsfragen ans Publikum



Präsenz im Alltag

Wie präsent bin ich auf einer
Skala von 1-10?



Regenerationsfähigkeit

Wie gut gelingt mir echte
Erholung?



Antreibermuster

Welche inneren Muster treiben
mich an?



Fazit & Ausblick

Machen Sie Ihre Gesundheit (und die Ihres Teams) zur Priorität

Erkennen Sie frühe Warnzeichen

Helfen Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen – damit er seine Aufgaben erfüllen kann

Fangen Sie jetzt damit an

Kommen Sie zum Mental Health Day am 7.10.25 in München



Über Christine Schickinger



✉ christine@christine-schickinger.de

🌐 www.christine-schickinger.de

🔗 LinkedIn: [@christineschickinger](#)

🎙️ [Lead Well - Yourself and Others](#)

- Coach, Trainerin und Beraterin für **neurobasierte Selbstführung und moderne Führungskultur**
- Entwicklerin der **NeuroPositiv Methode** – Verbindung von Neurowissenschaft, Selbstführung und Leadership
- Über 20 Jahre Führungserfahrung, u. a. als VP bei Gartner, Inc.
- Spezialisiert auf Mentale Fitness, nachhaltige Führung und klare Positionierung
- Internationale Projekterfahrung, interkulturell versiert
- **Host des Podcasts „Lead Well – Yourself and Others“**
Führen mit Klarheit, Stärke – und innerer Ausgeglichenheit
- Lebt in München, arbeitet auch mit Menschen und ihren Hunden & Pferden – auf Basis von Präsenz, Vertrauen und Achtsamkeit