

# Stressresilienz im Alltag für Führungskräfte

Mit kleinen Übungen

Sabine Christine Aescht

# Stark durch den Sturm Stressresilienz im Alltag für Führungskräfte

Eine Frau zwischen Zahlen, Paragrafen und Pachamama

Über die Autorin

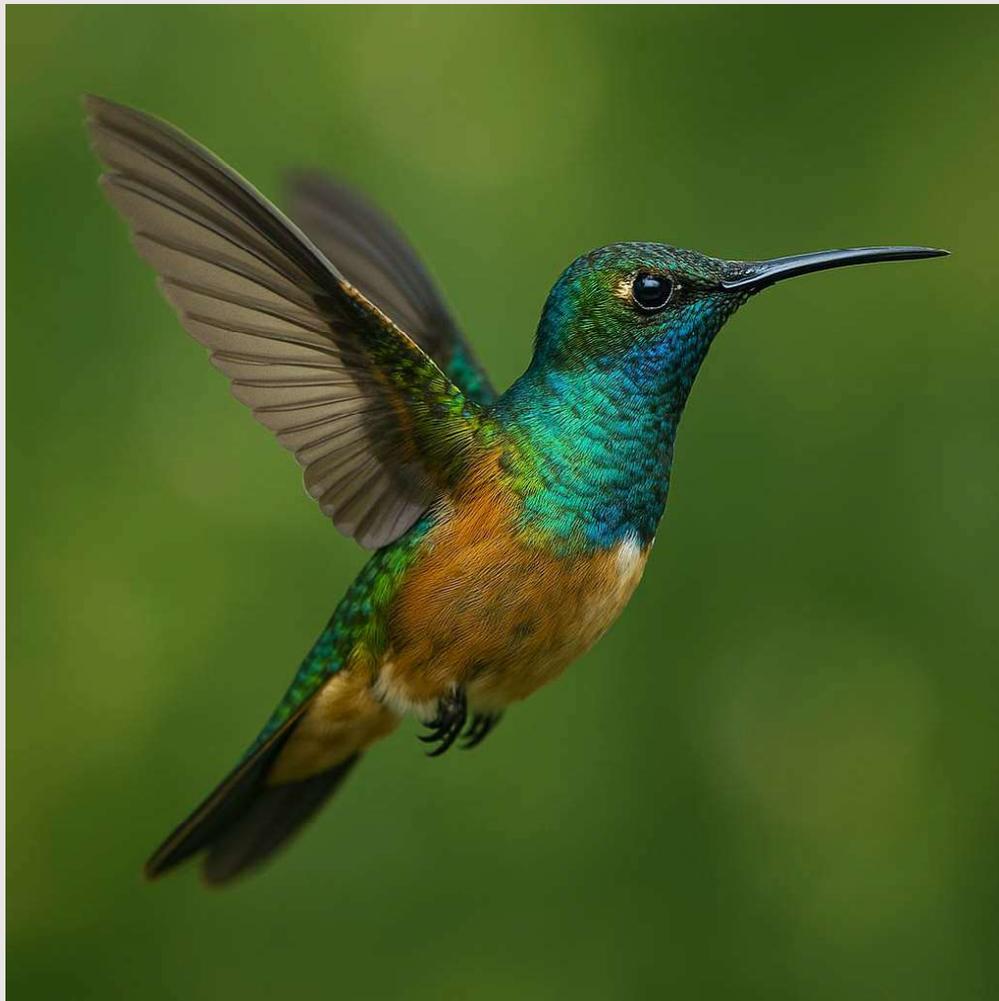
Die Autorin dieses Buches lebt einen vielschichtigen Alltag – als selbstständige Unternehmensberaterin, Betriebswirtin mit Schwerpunkt Vertragsmanagement im Einkauf IT, Mutter von zwei lebhaften, mittlerweile erwachsenen Kindern und Ehefrau in einer gleichberechtigten Partnerschaft.

Sie weiß, wie es sich anfühlt, wenn To-do-Listen länger sind als der Tag Stunden hat, und gleichzeitig das Bedürfnis ruft, geerdet, verbunden und ganz bei sich selbst zu sein. Seit 4 Stark durch den Sturm Bereits vor ihrem Studium der Rechts- und Wirtschaftswissenschaften hat sie über ein Jahrzehnt lang in Beratungs- und Führungsrollen gearbeitet.

Parallel dazu folgte sie dem Ruf ihrer Wurzeln – zurück zu den Bergen, zurück zu den Ritualen, zur Stille, zu den Geschichten und dem tiefen Heilwissen der Anden. In einer mehrjährigen Ausbildung bei indigener Lehrer:innen lernte sie, wie Kreisläufe, Energieflüsse und Verbindung mit der Natur als Ressource wirken können – auch in einem High-Performance-Alltag.

## Stark durch den Sturm

Heute begleitet sie Führungskräfte auf ihre ganz eigene Weise: mit analytischem Scharfsinn und spiritueller Tiefe. Ihre Workshops, Coachings und Vorträge sind genauso fundiert wie intuitiv. In ihrer Arbeit schlägt sie eine Brücke – zwischen Excel und Erde, zwischen Mindset und Mondphasen, zwischen KPI und Körperweisheit. Sie lebt, was sie schreibt. Nicht perfekt, aber wachsam, liebevoll und mit dem Mut zur Ehrlichkeit.



## Impressum

Texte: © Copyright by Sabine Aescht, 2024

2. Auflage 2025 überarbeitete Version

Schamanisch • Befreit • Leben

Ringstr. 3/1

73084 Salach

Web: [www.schamanisch-befreit-leben.de](http://www.schamanisch-befreit-leben.de)

Mail: [info@schamanisch-befreit-leben.de](mailto:info@schamanisch-befreit-leben.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Dieser Inhalt wurde maßgeblich von mir konzipiert, gestaltet und verantwortet. Zur Unterstützung kamen Werkzeuge der Künstlichen Intelligenz (KI) zum Einsatz – beispielsweise Bildbearbeitung oder den Satz und das Layout dieses Buches. Die KI diente dabei als kreatives Hilfsmittel, nicht als alleiniger Urheber. Alle wesentlichen Entscheidungen zur Struktur, Aussage und Gestaltung wurden bewusst von mir getroffen. Diese Kennzeichnung erfolgt gemäß den Anforderungen des EU AI Act zur Transparenz im Umgang mit KI-generierten Inhalten.

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung: Wenn der Alltag tost wie ein Andensturm
2. Kapitel 1: Was ist Resilienz wirklich?
3. Kapitel 2: Die Kunst, Pause zu machen
4. Kapitel 3: Stress verstehen – Kopf, Körper, Kultur
5. Kapitel 4: Der Atem als deine Business-Geheimwaffe
6. Kapitel 5: Führung in Verbindung – Ayni im modernen Arbeitsleben
7. Kapitel 6: Resilienz im Team leben – Gemeinsam durch den Sturm
8. Kapitel 7: Digitale Stressoren erkennen und lösen – Zwischen Bildschirm und Bewusstsein
9. Kapitel 8: Konfliktresilienz – Klarheit mit Herz
10. Kapitel 9: Rituale für jeden Wochentag – Struktur, die nährt

11. Anhang: Reflexionsfragen zur Vertiefung – Dein persönliches Workbook
12. Vorlage: Dein Wochenplan für Rituale und Resilienz
13. Abschlusskapitel: Rückkehr zur Quelle – Dein Weg geht weiter
14. Über die Autorin
15. Widmung