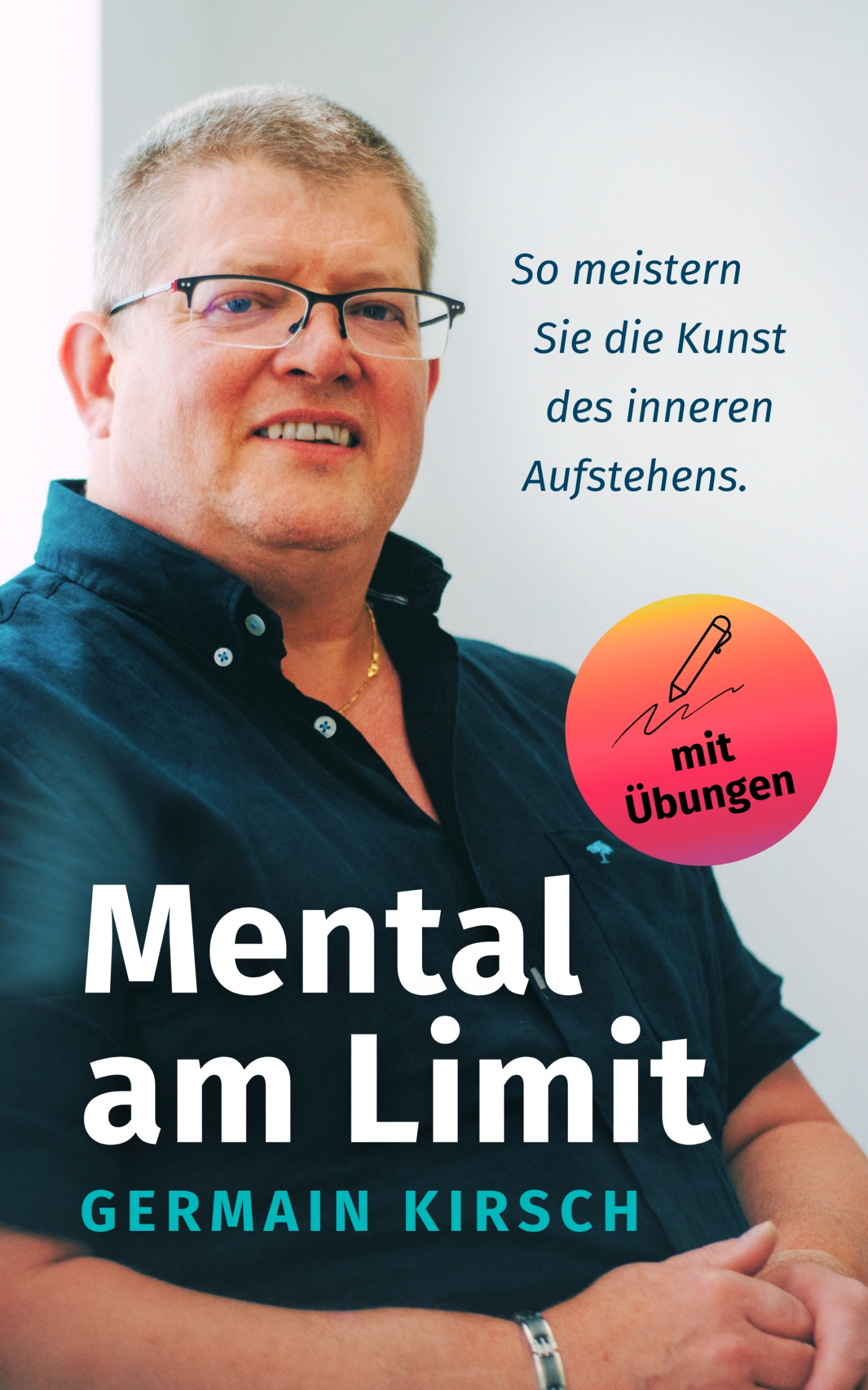


A portrait of a middle-aged man with short, light-colored hair, wearing black-rimmed glasses and a dark blue button-down shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

*So meistern
Sie die Kunst
des inneren
Aufstehens.*



Mental am Limit

GERMAIN KIRSCH

Mental am Limit

So meistern Sie die Kunst des inneren Aufstehens.

Germain Kirsch

Impressum

© 2025 Germain Kirsch, Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 979-8-26475-280-3 (Taschenbuch)

Independently published

Auflage 1

Germain Kirsch

107, route de Fischbach, L-7447 Lintgen, Luxemburg

<https://germain-kirsch.com>, info@germain-kirsch.com

Lektorat: Tanja Spath-Nagazi, Nagazi Übersetzungsbüro, D-66693 Mettlach

Cover & Buchsatz: Katharina Boguslawski, happybusinessmoves.com

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders angegeben – auf alle Geschlechter gleichermaßen.

Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Inhalte dienen der persönlichen Weiterentwicklung und der Erweiterung individueller Kompetenzen. Sie ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige heilkundliche Behandlung. Der Autor gibt keine Erfolgsversprechen ab; die Anwendung der Methoden erfolgt in eigener Verantwortung.

Widmung

Für all jene, die mich auf meinem Weg begleitet haben
– mit guten Absichten, ehrlichem Bemühen und doch
ohne zu wissen, was in mir vorging.

Für jene, die mich nicht verstanden haben, weil ich
mich selbst lange nicht verstand.

Für eure Fragen, euer Schweigen, eure Irritation – sie
haben mich auf die Suche geschickt.

Dieses Buch ist auch euch gewidmet. Denn ohne euer
Nichtwissen hätte ich mein eigenes Wissen nie so tief
suchen müssen. Und vielleicht wären wir uns dann nie
wirklich begegnet.

In Dankbarkeit und Versöhnung,
Germain

BONUS

Liebe Leserinnen und Leser,

um den Rahmen dieses Buchs nicht zu sprengen, habe ich weitere Impulse und begleitende Arbeitsblätter mit detaillierten Übungen in einer Toolbox zusammengefasst. Im Laufe des Buchs werde ich die Übungen vorstellen und auf die Toolbox verweisen.

Sie können sie sich auf meiner Website als PDF herunterladen. Folgen Sie diesem Link

<https://germain-kirsch.com/mental-am-limit/toolbox>

oder scannen Sie diesen QR-Code.



Inhalt

Widmung.....	5
Vorwort.....	11
Einleitung: Vom Stolpern und Aufstehen	15
1. Seien Sie nicht der Diener Ihrer Gedanken.....	18
2. Was uns stark macht: Facetten der Resilienz.....	26
2.1 Resilienz – Ein Schlüsselkonzept des Lebens	26
2.2 Resilienz im kulturellen und historischen Kontext.....	30
2.3 Widerstandskraft – mehr als ein Bollwerk.....	34
2.4 Ist Resilienz angeboren oder erlernbar?	35
2.5 Resilienz und der Lebenssinn: Der Schlüssel zu innerer Kohärenz	40
2.6 Resilienz beginnt im Körper.....	42
2.7 Resilienz im Alltag trainieren: Rituale, Übungen, Routinen	45
2.8 Fallbeispiel: Vom Wissen zur Veränderung	51
2.9 Rückschau und Ausblick	53
3. Von der Defizitorientierung zur Ressourcenaktivierung.....	57
3.1 Der Blickwechsel als Basis jeder Veränderung.....	57
3.2 Salutogenese: Die gesundheitsfördernde Perspektive nach Aaron Antonovsky	59
3.3 Die Positive Psychologie: Ressourcen im Fokus.....	62
3.4 Vergebung als innerer Befreiungsprozess.....	64

3.5	Wenn Verhalten zum Muster wird: Die Macht der Gewohnheit.....	67
3.6	Bedürfnisse: Die Dynamik innerer Antriebe.....	71
4.	Innere Ausrichtung: Werte, Ressourcen, Identität	78
4.1	Verankerung Ihrer Werte – Wo stehen Sie?.....	78
4.2	Das Zürcher Ressourcen Modell: Selbstmanagement in der Tiefe	84
4.3	Vom „Warum?“ zum „Wie?“: Schaffung intrinsischer Motivation.....	90
4.4	Identitätsentwicklung und Ressourcenaktivierung.....	96
5.	Ressourcen & Stresskompetenz im Alltag.....	100
5.1	Ressourcen als Wegweiser innerer Selbstwirksamkeit	107
5.2	Bedeutung der individuellen Stärken	112
5.3	Die Ebenen und Ursachen von Stress verstehen.....	114
5.4	Die drei Ebenen des Stressmanagements nach Gert Kaluza	124
5.5	Stressbewältigung im modernen Arbeitsumfeld	132
6.	Achtsamkeit: Präsenz, Klarheit und Selbstverbindung.....	143
6.1	Achtsamkeit als mentale Einstellung im Alltag.....	143
6.2	Reiz-Raum-(Re-)Aktion.....	145
6.3	Neuropsychologische Grundlagen von Achtsamkeit	147
6.4	Einführung in die Welt der Gedanken.....	158

7. Meine Geschichte: Vom Schlosser zum CFO – und zurück zum Menschen	172
Danksagung.....	181
Buchempfehlungen	183
Literaturverzeichnis	185
Über den Autor.....	188

Vorwort

Dieses Buch beginnt an einem Punkt, an dem viele Menschen oft zum Stillstand kommen: an ihrem Limit.

Es ist dieser entscheidende Moment, in dem Sie unsicher sind, ob Sie noch weitermachen können, und dennoch tun Sie es. Es beschreibt die Situation, in der Sie äußerlich funktionieren, obwohl Sie innerlich erschöpft sind. Ein Moment, in dem alles nach außen hin perfekt erscheint, während im Inneren das Chaos herrscht. Der Raum jenseits dieser Grenze ist ein Ort, den wir nur selten freiwillig betreten. Doch gerade dieser Raum führt oft zur ehrlichsten aller Fragen: Wie möchte ich mein Leben leben?

Dieses Buch ist eine Einladung an all jene, die Verantwortung tragen – für sich selbst und für andere. Es richtet sich an Führungskräfte, die große Lasten schultern, sowie an Eltern, Partner und Kollegen, die oft mehr leisten, als sie zugeben möchten. Es ist ein Buch für diejenigen, die stark sein mussten und sich nun fragen, wie es wäre, einfach Mensch zu sein. Wir werden uns auf die innere Grenze zubewegen – eine Linie, hinter der Klarheit zu finden ist. Wir werden über Leistung und Sinn, Bedürfnisse und Selbstfürsorge sprechen, über Stress, Resilienz und das, was uns tatsächlich trägt.

Dieses Buch möchte Sie nicht verändern. Es will Ihnen helfen, zu erkennen, wie viel bereits in Ihnen vorhanden ist. Es wird Sie begleiten – bis an Ihre Grenze und sogar darüber hinaus. Denn manchmal beginnt das Wesentliche genau dort, wo wir denken, nicht mehr weiterzukommen.

In Zeiten wie diesen benötigen wir mehr denn je eine innere Orientierung. Eine Psychologie, die nicht lediglich Symptome behandelt, sondern uns stärkt. Wir brauchen mehr denn je Räume, in denen Verletzlichkeit und Stärke nebeneinander existieren dürfen. Dieses Buch soll ein solcher Raum sein. Möge es Ihnen nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Resonanz geben. Und vielleicht – leise, doch kraftvoll – einen Perspektivwechsel anstoßen.

Mental am Limit– Ein Moment, der alles ändert

Manchmal beginnt es mit einem Zittern in der Stimme.
Mit einem Gedanken, der sich nicht mehr abschütteln lässt.

Mit einem Moment im Büro, im Auto, im Schlafzimmer
– ein Moment, in dem plötzlich nichts mehr geht.

So beginnt der Moment am Limit.

Nicht laut. Nicht dramatisch. Sondern leise, aber eindeutig.

Sie spüren: *So geht es nicht mehr weiter. Aber ich weiß auch nicht, wie anders.*

Viele meiner Klienten beschreiben diesen Moment auf ähnliche Weise.

Es ist der Moment, in dem sich der Körper meldet – oft, weil der Verstand zu lange ignoriert wurde.

Es ist der Moment, in dem Sie feststellen: Ich funktioniere noch. Aber ich lebe nicht mehr.

Vielleicht haben Sie sich selbst schon einmal so erlebt.
Vielleicht sind Sie mittendrin.

Vielleicht spüren Sie, dass eine Grenze erreicht ist – die äußere oder die innere.

Und vielleicht haben Sie, wie viele andere, lange geglaubt, dass Sie nur noch ein bisschen mehr „durchhalten“ müssen.

Aber was, wenn genau dieser Moment kein Scheitern ist, sondern ein Signal?

Ein Anhalten, das nicht unterbricht, sondern einlädt?

Was, wenn das, was Sie für Schwäche halten, der Beginn einer tieferen Kraft ist?

Dieses Buch beginnt dort.

Es beginnt mit der Frage:

Was trägt uns wirklich, wenn wir alles weglassen, was wir gelernt haben zu leisten?

Die Antwort ist kein Rezept. Sie ist ein Weg.

Ein Weg durch Zweifel, durch Muster, durch alte Sätze.

Und ein Weg hin zu innerer Klarheit, Verbindung, Selbstverantwortung.

Ein Weg der Resilienz.

Lassen Sie uns gemeinsam dorthin gehen. Schritt für Schritt.

Denn hinter der Grenze beginnt kein Ende, sondern eine neue Haltung.

Einleitung: Vom Stolpern und Aufstehen

Oft beginnt der Prozess der Resilienz im Verborgenen. In jenen flüchtigen Momenten, in denen unser Geist für einen Augenblick innezuhalten scheint, spüren wir die Erschütterung eines Missgeschicks, das uns fast aus der Bahn wirft. Es sind die Momente, in denen zwischen zwei Gedanken eine Essenz aufblitzen kann – im Nachklang eines Rückschlags oder in jener Zeitspanne, in der das Leben schwerer erscheint als sonst. Resilienz, diese schleichende, kaum wahrnehmbare innere Stärke, zeigt sich nicht in spektakulären Heldentaten. Vielmehr wird sie deutlich in dem entschlossenen „Trotzdem“: trotzdem weitermachen, trotzdem Vertrauen haben und trotzdem Gefühle zulassen.

Diese innere Widerstandskraft ist keine unverwundbare Eigenschaft. Sie ist ein dynamischer Prozess der Selbstregulation, ein stetiges Wechselspiel zwischen Anpassung und, ja, manchmal auch dem mutigen Aufbegehren gegen das, was unvermeidlich scheint.

Resilienz zwingt uns nicht dazu, Schmerz und Krisen zu ignorieren. Vielmehr ermutigt sie uns, uns von ihnen berühren zu lassen, ohne daran zu zerbrechen. Es ist die Fähigkeit, innere Brüche zu akzeptieren und Krisen nicht als unangenehme Einschnitte zu betrachten,

sondern als Chancen, gestärkt daraus hervorzugehen [1], [2].

In den letzten Jahren, die von globalen Umwälzungen, kollektiver Unsicherheit und individueller Überforderung geprägt waren, hat sich gezeigt, dass Resilienz mehr ist als bloße Theorie. Sie ist zu einem Überlebensprinzip geworden – nicht nur für unsere Gesellschaft, sondern vor allem für jeden Einzelnen von uns. In einer sich ständig verändernden Welt ist es entscheidend, die innere Stabilität aufrechtzuerhalten, die uns durch Chaos und Wandel trägt.

In diesem Buch wollen wir die unterschiedlichen Facetten der Resilienz näher betrachten. Wir werden den Weg vom ersten Stolpern bis zum bewussten Aufstehen verfolgen und dabei nachvollziehen, wie persönliche Erfahrungen, innere Werte und spezifische Lebensstrategien miteinander verwoben sind. Dabei schlagen wir eine Brücke von der wissenschaftlichen Theorie zur gelebten Praxis und stellen die grundlegende, immer präsente Frage: Was hält uns eigentlich aufrecht?

Möglicherweise entdecken wir dabei mehr als nur Strategien zur Bewältigung von Stress. Vielleicht finden wir eine ganzheitliche Haltung, die uns lehrt, im Chaos nicht den Halt zu verlieren, im Schmerz das Herz zu bewahren und in der ständigen Veränderung uns

selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Es geht darum, den Mut zu fassen, immer wieder aufzustehen – getragen von der Überzeugung, dass aus jedem Stolpern, aus jedem Rückfall die Chance erwächst, neu zu beginnen.

Willkommen in der Kunst des inneren Aufstehens

– einer, die mit kleinem, tiefem Innehalten beginnt und uns Schritt für Schritt zu einem Leben führt, das trotz aller Herausforderungen von innerer Stärke und Klarheit geprägt ist.

1. Seien Sie nicht der Diener Ihrer Gedanken

Stress und die „dunklen“ Gefühle – Angst, Traurigkeit, Scham – und dazu die zähen Gedankenschleifen: Sie fallen nicht einfach vom Himmel in unseren Kopf. Wir produzieren jeden Tag Tausende Gedanken; die meisten ziehen weiter wie Züge am Horizont. Manche aber bleiben am Bahnsteig stehen, weil wir ihnen Bedeutung geben. Aus kurzen Gedanken werden dann Ketten – endlose Grübeleien. Wir kauen sie durch wie ein Hund seinen Knochen oder kratzen daran wie an einem Mückenstich: Wir wissen, dass es brennt, tun es aber trotzdem.

Die entscheidende Frage ist selten: *Was denke ich genau?* Häufiger ist sie: *Wie gehe ich mit dem um, was ich denke und fühle?* Klassische kognitive Arbeit richtet den Blick auf den Inhalt: Auslöser → fehlerhafte Gedanken → schmerzliche Emotionen. Sie stellt gute Fragen, rückt überzogene Annahmen zurecht, prüft Belege. Das hilft – oft zumindest. Und doch: Viele dysfunktionale Muster sind alt, hartnäckig und melden sich wieder.

Darum drehe ich die Lampe: Nicht die Partitur ist das Problem, sondern das Taktgefühl. Im Kopf läuft ein Betriebssystem, das Prozesse steuert: Aufmerksamkeitslenkung, Bewertung, Grübelstart, Grübelstopp. Wenn

dieses System im Dauer-Überwachen-und-Beschützen-Modus hängt, überreagiert es – egal, welche „Datei“ (Gedanke) gerade geöffnet ist. Erfolgreiche Selbstregulation bedeutet: Prozesse optimieren, nicht jede einzelne „Datei“ reparieren. Und genau hier beginnt Führung – nicht über andere, sondern über sich selbst.

Wichtig ist auch: Weder Stress noch sogenannte „negative“ Emotionen sind Feinde. Richtig dosierter Stress hält uns wach und handlungsfähig. Angst warnt, Traurigkeit bindet, Wut schützt, Scham reguliert unser Miteinander. Belastend wird es, wenn wir überreagieren: zu viel Aufmerksamkeit, zu viel Vermeidung, zu viel innerer Kampf. Nicht der Funke ist das Problem, sondern das Benzin, das wir nachgießen.

Wie gehen Sie stattdessen vor? Indem Sie nicht Diener Ihrer Gedanken sind, sondern die Leitung übernehmen. Sie bestimmen Zeit, Ort und Rahmen – genauso wie eine erfahrene Führungskraft Gespräche strukturiert. Drei einfache Bausteine tragen weit:

1. Erkennen und etikettieren

Sobald ein Sorgenpaket anklopft, markieren Sie es innerlich: „Aha, ein Problem.“ Dieses kleine Etikett stoppt den Autopiloten. Wenn es hilft, geben Sie der Sorge einen albern Namen. Humor schafft Abstand und nimmt ihr den großen Auftritt.

2. Sortieren

Zwei Fragen genügen: *Schwerwiegend oder nicht?* (Besteht jetzt reale Gefahr für Leib und Leben? Meist nein.) *Nützlich oder nicht?* (Ergibt sich kurzfristig eine konkrete Handlung im Sinne eigener Werte?) Vollen Fokus verdient nur, was schwerwiegend ist und/oder zu konkretem Handeln führt. Alles andere darf warten.

3. Terminieren und loslassen

Geben Sie der Sorge einen Termin – nicht heute, sondern morgen oder später, 10 bis 15 Minuten, mit Timer. Nicht kurz vor dem Schlaf. In diesem „Sorgenfenster“ arbeiten Sie wie in einer Kurzbesprechung: Liste, nächste Schritte, nächster Check. Wenn die Zeit um ist, ist sie um. Neuer Termin, fertig. Dazwischen lassen Sie das Thema ziehen – wie einen Ballon, den Sie nicht zerdrücken, sondern fliegen lassen. Er ist noch da, aber nicht mehr direkt vor der Nase.

Das ist keine Vermeidung, sondern Führung. Sie setzen Grenzen, damit Ihr innerer Task Manager nicht dauerhaft auf hundert Prozent läuft. Abstand und Schlaf bringen Perspektive; Lösungen werden realistischer. Und ja: Dauergrübeln ist oft eine alte Gewohnheit. Erwarten Sie keine Magie über Nacht. Veränderung ist

seltener Heldentat als Handwerk – kleine, wiederholbare Handgriffe.

An dieser Stelle passt die Geschichte von Tony. Tony machte sich Sorgen, dass ihm etwas passieren könnte. Der Gedanke dahinter: *Wenn ich ausfalle, ist meine Familie allein.* Aus dieser Sorge heraus ließ er Dinge, die ihm wichtig waren, sein. Unter anderem fuhr er nicht mehr Motorrad – eigentlich seine Leidenschaft. Wir sprachen über den Prozess, nicht über jede einzelne Angstfantasie. Ich führte ihn in die Methode ein: „Sei nicht der Diener deiner Gedanken.“ Das bedeutete für ihn ganz konkret: Er gibt seinen Sorgen einen Termin, wenn er es für nötig hält, und reagiert nicht sofort.

Wir klärten zuvor Rahmen und Sicherheit: keine Waghalsigkeit, volle Ausrüstung, klare Strecke. Niemand muss Heldentum beweisen. In der zweiten Sitzung schrieb mir Tony am Abend eine kurze Nachricht. Dazu zwei Bilder: Er auf dem Motorrad, zunächst auf einem leeren Parkplatz, später am Straßenrand, mit Helm in der Hand. Darunter stand: „140 km. Heute Abend gefahren. Meine Sorgen haben erst morgen um 15:00 Uhr einen Termin.“ Das war kein Trotz gegen die Angst, sondern ein Akt der Führung: Er hatte Entscheidung und Handlung von der spontanen Alarmreaktion entkoppelt und die Sorge auf einen sauberen Slot verschoben. Am nächsten Tag um 15:00 Uhr hat er mit ihr

gesprächen – auf dem Papier, zehn Minuten, Timer an, konkrete Punkte:

- Was ist *tatsächlich* bedrohlich?
- Was ist planbar?
- Was ist heute dran?

Kein Drama, nur Prozess.

Warum ist das wirksam? Weil es zwei Schleifen trennt: die emotionale Welle (die ohnehin abebbt) und die kognitive Verarbeitung (die Sie terminieren). Sie surfen erst die Welle, statt gegen sie anzukämpfen, und arbeiten *später* mit klarem Kopf am Inhalt. Das Ergebnis ist nicht „angstfrei“, sondern führbar.

Wenn Sie das ausprobieren möchten, halten Sie sich an ein paar Spielregeln, die sich bewährt haben.

1. **Kein Sorgen-Termin am selben Tag.** Heute etikettieren, morgen bearbeiten.
2. **Maximal 15 Minuten, mit Timer.** Wenn es mehr braucht, vereinbaren Sie einen Folgetermin – nicht für den nächsten Tag, sondern in einer Woche.
3. **Kein Termin kurz vor dem Schlafen.** Das kippt zu leicht in nächtliches Karussell.
4. **Produktiv arbeiten wie in einem Stand-up:** mit einer Liste und der nächsten machbaren

Aktion ein „Stopp-Signal“, wann Schluss ist, und ein Datum für den nächsten Check.

5. **Sicherheitsregel:** Echte Notfälle (medizinisch, physisch, rechtlich) sind *sofort* dran. Dafür braucht es keinen Termin.

Vielleicht fragen Sie sich, was in all dem mit den „negativen“ Emotionen wird. Sie bleiben – und das ist gut so. Angst darf warnen, Traurigkeit darf binden, Wut darf Grenzen markieren, Scham darf Zugehörigkeit regulieren. Sie nehmen ihnen nicht die Daseinsberechtigung, Sie nehmen ihnen die Regie. Je öfter Sie etikettieren, sortieren und terminieren, desto schneller springt Ihr inneres System aus dem Daueralarm in einen Arbeitsmodus zurück, in dem wieder Prioritäten und Werte die Richtung vorgeben – nicht der lauteste Gedanke.

Ich erlebe häufig zwei Einwände. Der erste: „Aber manche Sorgen sind wichtig!“ Genau. Darum der Filter *Schwerwiegend/Nützlich*. Wichtiges gehört auf die Agenda, aber geordnet. Der zweite: „Ich vergesse den Termin dann.“ Gut so. Wenn es wirklich wichtig ist, meldet es sich. Und falls nicht: Es war Lärm. Tragen Sie sich ansonsten den Termin in Ihren Kalender ein. Ein kurzer Eintrag reicht: „Sorgen-Slot 17:00 bis 17:10.“

Zurück zu Tony: Er ist nicht „geheilt“, weil er 140 km gefahren ist. Aber er hat die Richtung gewechselt – vom Reagieren zum Steuern. In den Wochen danach hat er

die Methode auf andere Bereiche übertragen: Versicherungsfragen klärt er im Slot, nicht nachts um halb drei im Kopf. Ärgerliche E-Mails landen auf der Liste für 12:30 Uhr, nicht zwischen Tür und Angel. Seine Sorge um die Familie ist nicht verschwunden; sie hat nur ihren Platz bekommen. Und er gewann seine Freiheit zurück, Motorrad zu fahren – verantwortungsvoll, wach und mit echtem Genuss.

Wenn Sie ein Bild brauchen, nehmen Sie dieses: Sie müssen nicht jede Schublade im Archiv sofort öffnen. Richten Sie zuerst die Ablagestruktur ein. Oder, wenn Ihnen Musik näher ist: Sprechen Sie mit dem Dirigenten. Die Musiker – Gedanken, Erinnerungen, Körperempfindungen – spielen weiter, mal sauber, mal schief. Mit einem guten Takt und klaren Einsätzen wird das Stück trotzdem stimmig.



Selbst-Check

Zum Abschluss ein kleiner Selbst-Check, den Sie jetzt, hier, in zwei Minuten machen können:

- ☐ Welche aktuelle Sorge klopft am stärksten an? Sagen Sie innerlich: „Aha, ein Problem.“
- ☐ Einstufung: Schwerwiegend ja/nein? Nützlich ja/nein?
- ☐ Termin: Wann genau, wie lange, wo, mit Timer? (Nicht heute, nicht abends.)
- ☐ Eine Mini-Aktion, die danach folgt (Telefonat, Notiz, kleiner Schritt).
- ☐ Stoppsignal: Woran erkennen Sie, dass die 10 bis 15 Minuten um sind? (Wecker. Und dann ist wirklich Schluss.)

Und danach: zurück ins Leben. Sie müssen nicht warten, bis Sie „fertig“ sind, um zu handeln. Sie dürfen heute anfangen – klein, freundlich, klar. Sie sind nicht der Diener Ihrer Gedanken. Sie führen.

Über den Autor



Germain Kirsch ist psychologischer Berater (geprüft), zertifizierter Resilienztrainer, Business Coach und ehemaliger CFO mit über 30 Jahren Führungserfahrung. Sein Weg begann in Luxemburg an der Werkbank: 1981 bis 1984 Schlosserlehre, anschließend bis 1994 öffentlicher Dienst. Ab 1995 wechselte er in die Privatwirtschaft – als Finanzbuchhalter und später als leitender Angestellter in einer Steuerberatungskanzlei. 2012 übernahm er die Verantwortung als CFO in einem großen französischen Unternehmen.

Nach einer eigenen Burnout-Erfahrung justierte er 2018 neu und studierte zum psychologischen Berater. Heute führt er eine Praxis für mentale Gesundheit in

Luxemburg, unterstützt Unternehmen in psychologischer Unternehmensberatung und begleitet die Implementierung eines wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagements – u. a. als Partner bei TrueLife.

Seine Arbeit verbindet fundierte Psychologie mit praxiserprobter Wirtschaftskompetenz und echter Lebenserfahrung. Er kennt Stress, Druck und Selbstzweifel aus erster Hand – und er zeigt, wie Menschen und Organisationen mit Klarheit, Haltung und innerer Ruhe leistungsfähig bleiben.

Mit Herz, Verstand und Humor. Für mehr Gelassenheit. Mehr Menschlichkeit. Mehr Wirkung.

”

*Sie tragen mehr Stärke in Ihnen, als
Sie heute ahnen. Und wenn Sie dran-
bleiben, wächst sie über jede Heraus-
forderung hinaus.*

- Germain Kirsch

Die Leseprobe ist zu Ende.

Möchten Sie weiterlesen und sich die weiteren Übungen sowie das Fachwissen sichern?

Dann erwerben Sie das Buch auf **Amazon** – entweder als **E-Book für Kindle** oder als **Taschenbuch**.

Falls Sie ein **signiertes Exemplar** wünschen, für sich selbst oder als **Geschenk**, können Sie das Buch auch direkt bei mir kaufen. Schreiben Sie mir unter info@germain-kirsch.de.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Hier klicken → [Buch auf Amazon holen](#)

