



**Dr. Jana Leidenfrost**

## **Best of Stressmanagement**

**„Wer Leistung will, muss Leben fördern!“**

Schnelles Entscheiden, Einsätze bei mehreren Projekten gleichzeitig, Konzentration und Ausdauer – täglich werden Höchstleistungen von uns erwartet. Der Arbeitsprozess erfordert von vielen Menschen ein immer höheres, nicht nur zeitliches, Engagement. Die Frage, woher wir die tägliche Energie für diese Anforderungen nehmen, wird jedoch selten gestellt. Dabei wissen alle: „Top performance“ erfordert „top balance“ – aber überlegen Sie selbst: Wann nehmen Sie sich Zeit zur Regeneration? Wie erneuern Sie Ihre Kräfte? Wie stellen Sie sicher, nicht nur momentan, sondern auch zukünftig gesund und leistungsfähig zu sein?

Im Vortrag steht das TUN im Vordergrund! Mit Ansätzen und Techniken aus verschiedenen Bereichen werden Impulse zum schnellen und wirksamen Ab- und Umschalten vermittelt: den Kopf klären, die Kräfte bündeln und für anstehende Aufgaben alle Ressourcen ausrichten!

---

### **Dr. Jana Leidenfrost**

Jahrgang 1971, Studien der Psychologie und Pädagogik (FSU Jena, Universität Klagenfurt), seit 1998 Trainerin und Beraterin im Bereich der Führungskräfteentwicklung, Daimler AG Stuttgart. Aus- und Weiterbildungen in: Systemischen und hypnotherapeutischen Konzepten für Organisationsentwicklung und Coaching, der Advanced Energy Psychology (AEP) und Organisationsaufstellungen. Lehraufträge an der Musikhochschule Weimar und am Zentrum für Human Resources der Universität Landau.

---

Dr. Jana Leidenfrost  
Dipl. Psychologin, Waiblingen, Email: [Jana.Leidenfrost@t-online.de](mailto:Jana.Leidenfrost@t-online.de)