



ICH LADE DICH HERZLICH EIN ZUM MENTAL HEALTH CHECK-UP:  
DEINE KURZE SELBSTÜBERPRÜFUNG.

**Du erhältst wertvolle Einblicke in deinen aktuellen mentalen Zustand, um auch in fordernden Zeiten stabil und resilient zu bleiben.**

In momentan sehr herausfordernden Zeiten, in denen **Leistungsdruck, hohe Verantwortung** und **ständige Erreichbarkeit** den Alltag vieler High Performer und Führungskräfte prägen, ist es entscheidend, die eigene **mentale Gesundheit bewusst im Blick** zu behalten.

Gerade die erfolgreichsten Menschen sind oft so stark in ihr **berufliches Engagement** vertieft, dass sie ihre **persönlichen Grenzen** übersehen oder ignorieren.

**Die Gründe dafür sind vielfältig:**

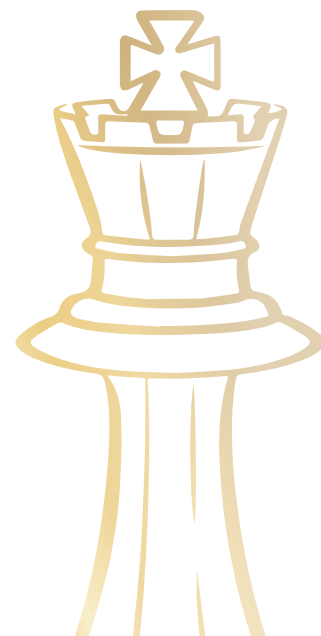
Eine **hohe Energie, ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein**, tief verwurzelte **Gewohnheiten und Muster**, externe **Erwartungen** oder die **Leidenschaft für den Beruf** und das **Streben nach weiteren Erfolgen** rücken die persönliche Gesundheit und Selbstfürsorge in den Hintergrund.

**Diese Überlastung bleibt dauerhaft selten ohne Folgen:**

Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und innere Unruhe sind oft erste Warnsignale, dass das innere Gleichgewicht ins Wanken gerät. Häufig treten auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden, etc. auf.

Ein gezielter **Mental Health Check-up** kann in solchen Momenten helfen, **Belastungsgrenzen frühzeitig zu erkennen** und die eigene **Resilienz zu stärken** – bevor es zu einem Burnout kommt. Er bietet die Chance, innezuhalten und das eigene **Wohlbefinden** bewusst zu reflektieren, um nicht nur die **Leistungsfähigkeit** zu sichern, sondern auch langfristig die **Lebensqualität** zu steigern.

**Denn wahre Stärke zeigt sich nicht nur in beruflichen Erfolgen, sondern auch darin, gut für sich selbst zu sorgen und nachhaltig mental gesund zu bleiben.**





## DEIN MENTAL HEALTH CHECK-UP:

Beantworte bitte jede Frage mit „Ja“ oder „Nein“ – besonders im Hinblick auf Stress oder Belastungen in verschiedenen Lebensbereichen – und kreuze jeweils ein „Ja“ oder „Nein“ an.

### 1. Emotionale Balance:

Fühlst du dich häufiger gestresst, überfordert oder unter Druck?  ja  nein

Erlebst du öfters Stimmungsschwankungen? Wird dein Geduldsfaden immer dünner?  ja  nein

### 2. Schlafverhalten:

Wie gut schläfst du aktuell? Hast du Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen?  ja  nein

Fühlst du dich morgens eher erschöpft statt erholt?  ja  nein

### 3. Energielevel:

Fällt es dir schwer, genug Energie für deinen Alltag aufzubringen?  ja  nein

Fühlst du dich zunehmend erschöpft und kraftlos?  ja  nein

### 4. Konzentration:

Fehlt dir derzeit anhaltende Konzentration?  ja  nein

Fällt es dir schwer, dich längere Zeit auf Aufgaben zu fokussieren?  ja  nein

### 5. Partnerschaft, Familie:

Wirkt sich dein Stress, Druck, Überlastung bereits auf deine Partnerschaft aus?  ja  nein

Auf dein Familienleben? Auf deine Zeit mit deinen Kindern?  ja  nein

### 6. Soziale Beziehungen:

Stehen Freundschaften und soziale Kontakte momentan hinten an?  ja  nein

Fühlst du dich eher einsam oder gar isoliert?  ja  nein

### 7. Selbstfürsorge:

Dir fehlt regelmäßig Zeit für dich selbst?  ja  nein

Fehlt dir auch die Zeit für Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder andere Achtsamkeitspraktiken?  ja  nein

### 8. Lebensfreude:

Wann hast du zuletzt etwas getan, das dich wirklich in deine Lebensfreude gebracht hat?  ja  nein

Bist du unzufrieden mit dem aktuellen Zustand deines Lebens?  ja  nein

Wünschst du dir mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Leichtigkeit?  ja  nein

**Ergebnis:**

ja

nein



## SELBSTREFLEXION

In der Regel kann man bei einem **Ungleichgewicht** im Körper oder im Wohlbefinden ausgehen, wenn ca. ein Drittel oder **etwa 5 bis 6 Ja-Antworten der Einzelfragen** vorliegen. **Nimm es als Weckruf.** Eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit deiner mentalen Gesundheit kann verhindern, dass sich Probleme verfestigen oder gar zu einem Burnout führen.

Wenn die **Mehrheit der Fragen** (also 8 oder mehr von 16) **mit „Ja“ beantwortet** wird, kann dies ein klares Zeichen dafür sein, dass sich **Stress, Belastungen oder Symptome bereits manifestieren und der Körper oder Geist aus der Balance geraten ist.**

**Eine gesunde mentale Verfassung ist die Basis für ein erfülltes und glückliches Leben. Sorge gut für dich – Sei es Dir wert!**

Und wenn nicht, dann gratuliere dir – du hast eine gute Balance gefunden und sorgst bereits gut für deine mentale Gesundheit. Bleibe weiterhin achtsam und unterstütze deine innere Stabilität, um langfristig im Gleichgewicht zu bleiben.

**Hier gebe ich dir einige wertvolle Tipps, um deine mentale Gesundheit zu stärken**

- ✓ **1. Setze klare Grenzen:**  
Definiere feste Arbeitszeiten und plane regelmäßige Pausen ein.  
Sage bewusst „Nein“ und lerne zu delegieren.
- ✓ **2. Selbstreflexion:**  
Schreibe täglich deine Gedanken und Erfolge auf, um Klarheit zu gewinnen.  
Reflektiere regelmäßig deine Ziele und Werte.
- ✓ **3. Priorisiere Schlaf und Erholung:**  
Sorge für ausreichend Schlaf und optimiere deine Schlafumgebung.  
Führe Abendrituale wie Meditation ein, um zur Ruhe zu kommen.
- ✓ **4. Pflege gesunde Beziehungen:**  
Umgib dich mit Menschen, die dir guttun und dich inspirieren.  
Plane Aktivitäten, die deine Lebensfreude stärken.
- ✓ **5. Bewegung und bewusste Pausen:**  
Integriere regelmäßige Bewegung und kurze Pausen, um deine Energie zu erneuern.  
Finde sportliche Aktivitäten, die dir Spaß machen.
- ✓ **6. Achtsamkeitstechniken:**  
Praktiziere Meditation, Atemübungen und fokussiere dich auf positive Aspekte.  
Nimm dir Zeit für bewusste Momente des Innehaltens.



## 7. Kreativität und „Me-Time“:

Schaffe Freiräume für kreative Denkzeiten und entdecke neue Hobbys.  
Baue regelmäßige Zeiten nur für dich in den Alltag ein.



## 8. Digital Detox:

Begrenze die Nutzung digitaler Medien und schalte Benachrichtigungen aus.  
Lege bildschirmfreie Zeiten, besonders vor dem Schlafengehen, fest.

Wenn Du deine **mentale Gesundheit erhalten oder wiederherstellen** möchtest, **Themen, Muster und Herausforderungen in der Tiefe** nachhaltig lösen und langfristige Veränderungen bewirken möchtest, lade ich dich herzlich ein zu einem **kostenfreien Mental Health Opening** ein:

<https://regina-froehlich.com/mental-health-opening>

Dies unterstützt Dich dabei, **Klarheit zu gewinnen**, wie du deine **mentale Gesundheit stärken** oder **wiederherzustellen** kannst, um langfristig ein **gesundes, erfülltes Leben zu führen** – sowohl beruflich als auch privat.



*Hey, mein Name ist Regina Fröhlich.*



In den letzten 20 Jahren habe ich tausende Menschen dabei unterstützt, ihre Herausforderungen zu meistern und nachhaltig Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken.

Als Unternehmerin und High Performer habe ich selbst erfahren, dass ich mit immer mehr Erfolg immer weniger Zeit hatte. Mein Autopilot lief perfekt, mein goldenes Hamsterrad drehte sich immer schneller und meine große Energie hat mich nicht spüren lassen, dass ich mich in einer Zeitfalle befand. Durch meine intrinsische Motivation zur stetigen persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung mit Coaches und Mentoren erkannte ich die Notwendigkeit, das Thema Zeit grundlegend zu lösen. Es war interessant, wie viele übernommene Muster und Prägungen sich hinter dem Thema Zeit verbergen können. Dies war der Anlass meine Begleitung mit **Mental-Time-Code-4:4** zu entwickeln und den Mind auf die Freiheit der 4-Tage-Woche und der 4-Urlaubs-Wochen zu changen. Zusätzlich zur Förderung und Wiederherstellung der mentalen Gesundheit ist die 4:4-Methode ein zentrales Ziel meiner Online-Business-Begleitung meiner Mentees.

## Erfahrungen

High Performer, die ich bereits begleitet habe, begleite, kamen häufig gezwungenermaßen durch **äußere Herausforderungen** wie Dauerstress, permanentem Druck oder körperlichen Symptomen in meine Begleitung, – oft auch kurz vor oder mitten im Burnout oder Eheaus.

Gerade für High Performer, die täglich ihre Potenziale im Übermaß einsetzen und äußerst belastungsfähig sind, gilt es, sie vom hohen „Preis des Erfolges“ zu befreien, den sie bisher auf Kosten ihrer mentalen/körperlichen Gesundheit, ihrer wertvollen Lebenszeit, Energie oder ihrer Partnerschaft gezahlt haben,

Meine Erfahrung aus der Zeit meiner damaligen Tätigkeit bei einem Headhunter für Führungskräfte lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Die meisten waren mindestens einmal geschieden.

**Meine Vision** ist es, High Performern zu ermöglichen, Erfolg und Leistung dauerhaft vom Faktor Zeit zu entkoppeln. Damit können bessere Ergebnisse in kürzerer Zeit erreicht werden, um das Leben resilient und (wieder) in vollen Zügen zu genießen.

Es ist absolut machbar, mit Freude und Leichtigkeit beruflich erfolgreich zu sein UND gleichzeitig ein erfülltes und harmonisches Privatleben zu führen. **Meine Begleitung ist für dich als High Performer nahezu unverzichtbar.** Denn, meine Empfehlung für dich ist, dich von deiner intrinsischen Motivation leiten zu lassen und deine **mentale Gesundheit zu fördern** und zu **stärken**, anstatt durch äußeren Druck und Herausforderungen zum Handeln gezwungen zu werden – und mit **New Time Paradigm** Zeitqualität neu erleben.



Und mit **New Time Paradigm** möchte ich ein **tiefes Verständnis für Zeit** und eine **neue Art der Zeitqualität** sowie **mit dem Umgang der Zeit**, schaffen. Zeit ist ein kostbarer Schatz. **Zeit ist Lebenszeit**. Dieser Schatz wird täglich wertvoller, denn unsere **Lebenszeit ist endlich**. Zeit ist der größte Schatz, in den du investieren kannst.

Doch im überfüllten, stressigen Alltag verlieren wir oft den Blick für ihre wahre Bedeutung. Es geht darum, traditionelle Vorstellungen von Zeitmanagement und Arbeitszeiten **zu überdenken, neu zu definieren** und mit dem **Mental Time Code 4:4 neu zu leben**.

Das **New Time Paradigm** lädt dich ein, dieses **Tor zu durchschreiten**, um ein befreites und erfülltes Leben zu führen. Erlebe diese Zeitqualität und erkenne den Schatz, den sie darstellt. Dein Leben bietet so viel mehr als nur im Business zu performen.  
**Lebe dein Selbst, lebe dein Sein!**

**Gewinne** endlich mehr **wertvolle Lebenszeit, Lebensfreude** und **Energie** für alles, was dich **erfüllt und deine Persönlichkeit prägt**.

## Design für Business Life Style!

Ich lade dich herzlich zum kostenfreien Mental Health Opening ein, wenn du deine mentale Gesundheit **fördern, stärken** oder **wiederherstellen** möchtest dein **Zeitmanagement neu überdenken**, ändern möchtest. **Wir beleuchten deine aktuelle Situation, deine Möglichkeiten und Ziele**.

<https://regina-froehlich.com/mental-health-opening>

Ich freue mich sehr, dich persönlich kennenzulernen und wünsche dir heute einen wunderschönen Tag.

*Herzlichst, Regina Fröhlich*



FREIRAUM für High Performer

Komm gerne in meine kostenfreie Facebookgruppe und erhalte wertvolle Tipps und Content. Folge mir gerne auf LinkedIn.