

## Presseinformation

**Busy mind in balance: die Stabilisierung der „inneren Ordnung“ wird zum effektiven Management-Erfolgsrezept für Top-Führungskräfte. Hamburgs High-Professional-Coach Livia Bruhn sieht klaren Trend: in einem Wirtschaftsumfeld mit weiter zunehmender, hoher Veränderungsgeschwindigkeit sowie hohem Belastungsdruck, gewinnt die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens an Bedeutung. Motto: „Survival of the mental fittest!“**

Hamburg, April 2018

Führungskräfte von Lufthansa, Continental, Deutsche Bank, Bauer Verlag oder Deutsche Post schätzen ihre Diskretion, uneingeschränkte Professionalität sowie ihr hohes Maß an Empathie und positiver Ausstrahlung: Livia Bruhn (53) ist seit über 20 Jahren als systemischer Coach für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und als Mental-Coach erfolgreich tätig. Die gebürtige Hamburgerin, verfügt über eine seltene Kombination aus umfangreichem Fachwissen und einer persönlichen Sensibilität, die bei ihren Beratungsmandaten unbedingte Voraussetzung ist und Vertrauen erzeugt. Nach einem Ingenieur- und Pädagogikstudium war sie mehrere Jahre als interner Trainer und Coach im HR-Bereich beschäftigt. Mit Ihrer Selbstständigkeit folgten zahlreiche Zusatzqualifikationen zum Business Coach, NLP-Master, Organisationsaufsteller, Hypnose Coach und Psychodrama-Leiter.

Aus Ihrer Arbeit erkennt Sie aktuell einen deutlichen Trend bei Top-Managern: „Verantwortungsträger haben generell eine hohe Stressresistenz entwickelt, um ihren anspruchsvollen Job auszuüben.

Bei der Wahrnehmung ihrer täglichen Aufgaben benötigen sie dafür spezielle Fähigkeiten wie eine hohe Flexibilität, extreme Ziel- und Leistungsorientierung, starke kommunikative Skills, eine hohe Motivation und eine außerordentliche Belastbarkeit. Deren Bedeutung nimmt stets weiter zu in einem Umfeld permanenter Veränderungsprozesse, hohem Wettbewerbsdrucks, umfassender Aufgabenvielfalt und ständiger Erreichbarkeit. Das hat auch gut geklappt – bis

jetzt. In letzter Zeit sprechen die Leistungsträger verstärkt von zunehmendem Druck, dem sie auf Dauer nicht mehr Stand halten können und eine innere Erschöpfung zur Folge hat. Der Akku ist leer“, so Livia Bruhn.

Immer mehr Manager suchen daher nach Möglichkeiten, mittels mentaler Fitness die eigene Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu verbessern. Parallelen dazu finden sich im Spitzensport. So kommt heute kaum ein Top-Athlet mehr ohne Mentaltraining aus.

Livia Bruhn, die selbst Leistungssportlerin und Hamburger Meisterin im Schwimmen war, forciert in ihren Coachings den Ausbau der mentalen Stärke über die Festigung der „inneren Ordnung“. Ausgewählte Elemente dafür sind:

### Widerstandsfähigkeit stärken

Es gilt, Stresssymptome zu erkennen und aufzulösen, dabei Bewältigungsstrategien zu entwickeln, Krisen in Chancen zu verwandeln und durch entgegengebrachten Widerstand eigene Kräfte zu mobilisieren, diesen Widerständen stand zu halten. Dazu gehört der balancierte und nachhaltige Umgang des Energiehaushaltes, sowie die Kraft zu generieren, die zur Erledigung des beruflichen Alltags dringend benötigt wird. Hierzu gehört auch, Beruf- und Familienansprüche zu vereinbaren, also eine geeignete „Work-Private-Balance“ herzustellen.

Außerdem ist es notwendig, den Umgang mit eigenen Ressourcen zu schärfen, sowie die seelische Fitness zu stärken. So wie sich heute viele Manager für ihre körperliche Fitness mühen – häufig auch mit Unterstützung eines Personal Trainers – so wird es künftig zunehmend selbstverständlich, den Personal Coach für die mentale Stärke zu engagieren.

## Innere und äußere Klarheit entwickeln

Klarheit, die nach außen sichtbar ist, setzt innere Klarheit voraus. Livia Bruhn zeigt auf, wie innere Klarheit erreicht und ebenso klar ausgedrückt werden kann. Dabei gilt es, psychologische und sprachliche Barrieren zu überwinden, die den Manager daran hindern können, sich eindeutig zu artikulieren sowie zu erfahren, was zu tun ist, um andere besser zu verstehen und selbst besser verstanden zu werden. Die eigene Überzeugungskraft nimmt zu und lässt weniger Spielraum für Interpretationen. So wird Klarheit zum Alleinstellungsmerkmal und eine effektivere Zielverfolgung noch besser möglich.

## Emotionskontrolle

Fleiß, außergewöhnliche Leistung und voller Einsatz sind erfolgsrelevant, aber die Führungskraft sollte auch einen kühlen Kopf bewahren können. Die Fähigkeit, Chancen und Risiken zu erkennen, dem eigenen Tun zu vertrauen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, führt zu mehr Gelassenheit.

Livia Bruhn zählt diverse Topmanager zu Ihren Mandanten, die auf Diskretion Wert legen. Dabei baut sie ihre Positionierung als der Persönlichkeitscoach auch für die Führungsspitze Hamburger Unternehmen kontinuierlich aus. Wie erfolgreich Ihre Coachings sind, hat sich herumgesprochen. So erhält sie mittlerweile neue Kunden vorrangig über persönliche Weiterempfehlung.

### Unternehmenskontakt:

Livia Bruhn  
High Professional Coach  
Tannenhof 57  
22397 Hamburg  
Telefon: 040/645 569 80  
E-Mail: [l.b@liviabruhn.de](mailto:l.b@liviabruhn.de)  
[www.liviabruhn.de](http://www.liviabruhn.de)

### Agenturkontakt:

ALSTERCONCEPT  
Rainer Möller  
Eichelhäherkamp 54  
22397 Hamburg  
Telefon: 040 / 87 08 51 32  
Mobil: 0162/ 24 12 912  
E-Mail: [rm@alsterconcept.de](mailto:rm@alsterconcept.de)  
[www.alsterconcept.de](http://www.alsterconcept.de)