

# Übersicht über die Werkzeugschränke

	<b>Der rote Faden</b>	<b>Erfolgreich Zwitschern</b>	<b>Alles unterm Hut</b>
	projektbezogenes Energiemanagement	soziales Energiemanagement	Vorhandene Energie auf- und verteilen
1. Treffen	Dein Wie: die leichten Wege und die passende Mischung	Menschen: die leichten Wege und die passende Mischung	Dein innerer Kompass: spüren, nutzen, kommunizieren
2. Treffen	Intuition, Logik, Instinkte: Was ist eigentlich in unserem Hirn los?	Warum das Hirn Menschenkontakt so kompliziert macht	Zeitmanagement: Was tun, wenn man keine Fristen hat?
3. Treffen	Entdecken, Lernen, Ausruhen: Ein Leben zwischen Aufregung, Panik und Entspannung	Warum Abgrenzung nicht anstrengend sein muss und wie dein Helfersyndrom dir das Leben schwer macht	Sog und Flow: Wie entsteht er und wie findet man da wieder raus?
4. Treffen	Aufschieberitis und Selbstsabotage: Warum du es tust, welche Mechanismen wirken und wie du es verringern kannst	People Pleasing, das nicht nette Nett-Sein: Warum Menschen dich meiden oder übersehen	Du weißt, dass du gut genug bist, es fühlt sich aber nicht so an: Das Impostor Syndrom
5. Treffen	Grübeln, Zögern, Zweifeln: Wie es weniger (anstrengend) wird	Lenken statt Kämpfen: Konflikten entspannt begegnen	Ziele so setzen, dass sie interessant und aktuell bleiben (und man dran bleibt)
6. Treffen	Overdelivering, Selbstoptimierung und Perfektionismus	Menschen vertrauen: Vorsicht, Motivation und Umgang mit Negativerlebnissen	Boxenstopp: Pause machen zwischen Blockade und Begeisterung
7. Treffen	Zusammenfassung: Neurobuntes Mischungsmanagement	Zusammenfassung: energiebringender Menschenkontakt	Zusammenfassung: So priorisieren, dass alles Platz hat