

So kannst du ENERGY RESET empfehlen

Bitte mach daraus keine Hochglanz-Werbung. Schreib so, wie du auch einer Freundin, einem Kollegen oder deiner Community davon erzählen würdest.

Am besten funktioniert es, wenn du eine konkrete Situation aufgreifst, bei der Menschen sich selbst erkennen.

Story 1 – dieses Nachmittagstief

Kennst du das, wenn du eigentlich noch zwei Stunden arbeiten müsstest, aber dein Kopf einfach sagt: Nope.

Du sitzt vor genau der einen Sache, die fertig werden muss – und plötzlich sind Mails, WhatsApp und irgendwelche komplett unwichtigen Dinge wahnsinnig interessant.

Genau für solche Momente ist ENERGY RESET gemacht.

Nicht als „Motivationskurs“, sondern um schneller wieder Zugriff auf deinen eigenen Zustand zu bekommen.

Falls du das kennst:

[LINK]

Story 2 – Feierabend, aber der Kopf macht nicht mit

Körper auf dem Sofa.

Kopf noch im Büro.

Du gehst nochmal Gespräche durch.

Denkst daran, was morgen ansteht.

Was du heute nicht geschafft hast.

Was du noch vergessen könntest.

Und eigentlich würdest du einfach gern mal Ruhe haben.

Genau darum geht's bei ENERGY RESET.

Wieder schneller raus aus diesem „Ich bin eigentlich fertig, aber innerlich noch voll an“-Modus zu kommen.

[LINK]

Story 3 – ständig funktionieren

Ich glaube, viele sind gar nicht „zu wenig belastbar“.

Sie sind einfach zu lange im Funktionsmodus.

Aufstehen. Machen. Entscheiden. Antworten. Organisieren. Immer so weiter.

Und irgendwann merkst du: Ich kann Leistung noch ganz gut.
Aber runterfahren? Eher schwierig.

Wenn du dich da erkennst, schau dir ENERGY RESET mal an:
[LINK]

Story 4 – wenn selbst Pause keine Pause mehr ist

Wochenende. Urlaub. Freier Nachmittag.

Und trotzdem brauchst du erstmal zwei Tage, bis du überhaupt runterkommst.

Oder du sitzt irgendwo wunderschön und dein Kopf ist trotzdem noch bei zehn anderen Dingen.

Das ist genau das Spannende:
Pause haben und tatsächlich runterfahren können, sind zwei unterschiedliche Dinge.

Darum geht's in ENERGY RESET.
[LINK]

Story 5 – Fokus

Es gibt Tage, da brauchst du nicht noch einen besseren Kalender.

Du brauchst deinen Kopf einfach für die nächsten 60 Minuten bei genau EINER Sache.

Ohne fünf Tabs im Kopf.

Ohne alle drei Minuten das Handy.

Ohne dieses „Ich weiß, was ich machen muss, aber ich komme nicht rein“.

Genau solche Situationen greift ENERGY RESET auf.

[LINK]

WhatsApp – wirklich wie an einen Menschen geschrieben

Variante 1

Hey, ich musste gerade an dich denken, weil wir ja schon öfter über dieses „nicht richtig abschalten können“ gesprochen haben.

Christiane hat dazu gerade ENERGY RESET gemacht. Da geht's genau um solche Situationen: Kopf läuft abends weiter, mittags keine Energie mehr, Fokus weg oder einfach permanent dieses innere Getriebensein.

Vielleicht schaust du es dir einfach mal an:

[LINK]

Variante 2

Falls du gerade wieder in dieser Phase bist, in der du eigentlich müde bist, aber innerlich trotzdem nicht runterkommst: schau dir das mal an.

Ich fand den Ansatz ziemlich spannend, weil es nicht schon wieder um Zeitmanagement oder „reiß dich zusammen“ geht.

[LINK]

Variante 3 – super kurz

Das ist für alle, die gut funktionieren können – aber mit dem Abschalten manchmal ein kleines Problem haben. 😅

ENERGY RESET

[LINK]

Instagram / LinkedIn Post

Vielleicht brauchst du gar nicht mehr Disziplin.

Vielleicht brauchst du auch keinen neuen Morgenroutine-Hack, keine fünfte To-do-App und keinen weiteren Tipp dazu, wie du deinen Tag noch effizienter strukturierst.

Vielleicht kennst du einfach dieses Problem:

Du hast morgens Energie und nachmittags ist sie weg.

Du willst dich konzentrieren und dein Kopf springt überall hin.

Du willst abends abschalten und plötzlich fällt dir alles ein, was morgen noch erledigt werden muss.

Du hast eigentlich frei, aber innerlich bist du trotzdem noch auf Sendung.

Genau darum geht's bei **ENERGY RESET – NO BURN MODE**.

Nicht darum, noch mehr aus dir rauszuholen.

Sondern darum, wieder besser beeinflussen zu können, **wann du Energie brauchst, wann Fokus und wann endlich Ruhe**.

Falls du dich da wiederer kennst:

[LINK]

Newsletter – deutlich menschlicher

Betreff: Eigentlich Feierabend. Nur dein Kopf weiß es noch nicht.

Vielleicht kennst du das:

Du machst den Laptop zu.

Eigentlich wäre der Tag vorbei.

Aber in deinem Kopf läuft er einfach weiter.

Das Gespräch von heute.

Die Sache, die morgen unbedingt raus muss.

Die Mail, die du noch beantworten wolltest.

Und ach ja, das eine hast du auch noch vergessen.

Oder das Gegenteil:

Es ist 15 Uhr, du müsstest eigentlich nochmal richtig konzentriert arbeiten und dein Gehirn hat offensichtlich beschlossen, dass jetzt ein guter Zeitpunkt wäre, einfach gar nichts mehr zu machen.

Genau solche Situationen finde ich spannend, weil sie gar nicht unbedingt etwas mit Motivation zu tun haben.

Wir können nicht immer verhindern, dass wir gestresst, müde oder gedanklich voll sind.

Aber wir können lernen, schneller wieder einen anderen Zustand zu erreichen.

Genau darum geht es bei **ENERGY RESET – NO BURN MODE** von Christiane Baumann.

Falls du dich in einem dieser Momente gerade wiedererkannt hast, schau es dir mal an:

[LINK]

„Ich habe es selbst ausprobiert“-Variante

Das bitte nur nutzen, **wenn du den Kurs wirklich selbst nutzt**:

Ich habe ENERGY RESET selbst ausprobiert und was ich daran mag:

Es geht nicht darum, sich noch irgendwas Positives einzureden.

Sondern um diese ganz normalen Momente im Alltag:

Ich brauche jetzt nochmal Energie.

Ich muss mich jetzt konzentrieren.

Ich will jetzt endlich runterfahren.

Und genau dafür unterschiedliche Möglichkeiten an der Hand zu haben.

Wenn dich das interessiert:

[LINK]

WICHTIG!!!

Bitte nicht behaupten:

- „Nie wieder Stress.“
- „Burnout verhindern.“
- „Heilt Erschöpfung.“
- „Garantiert mehr Energie.“

Viel besser:

- „Kennst du diese Situation ...?“
- „Mir ist dabei sofort eingefallen ...“
- „Genau dafür finde ich das spannend.“
- „Wenn du dich da wiedererkennst, schau es dir an.“

Denn genau dadurch wirkt es **nicht wie Werbung**, sondern wie eine Empfehlung.

Du musst ENERGY RESET nicht „verkaufen“. Beschreibe die Situation so konkret, dass die richtigen Menschen selbst merken: Genau das brauche ich gerade.