

So bereitest Du dich am besten auf deine Strategie-Session vor

Dein persönliches Hilfs-Dokument für maximalen Nutzen aus deiner Strategie-Session
mit Carmen Bartsch

1

Das Wichtigste über
Carmen Bartsch

2

Deine Projekt- & Resilienz-Analyse

3

Was dich in der Strategie-Session erwartet

4

Wie die Methode anderen Projekt-Frauen
geholfen hat

- ☐ Das hier ist dein persönliches Hilfs-Dokument, mit dem du dich perfekt auf deine Strategie-Session vorbereiten kannst. Denn du möchtest natürlich für dich, deine mentale Stärke und deine Karriere den maximalen Nutzen aus der Strategie-Session ziehen – und genau dabei soll dir dieses Dokument helfen. **Los geht's! →**

Carmen Bartsch — Lebenslust

„Ein erfolgreiches Projekt ist ein Meilenstein – aber dein Leben und deine Energie dürfen nicht der Preis dafür sein.“

Ich helfe erfolgreichen Frauen im Maschinenbau-Projektgeschäft dabei, ihre Karriere zu genießen, ohne dafür ihre Energie, Gesundheit und persönliche Freiheit zu opfern.
Denn Erfolg fühlt sich erst dann wirklich erfolgreich an, wenn er nicht auf Kosten deiner selbst entsteht.

Die Brücke zwischen zwei Welten

Carmen Bartsch vereint tiefe Industrie-Expertise mit fundierter psychologischer Beratung.

Nach Jahrzehnten im Projektmanagement großer Maschinenbau-Unternehmen kenne ich die Verantwortung, die Komplexität und die unausgesprochenen Spielregeln dieser Branche aus eigener Erfahrung.

Ich unterstütze dich dabei, die unbewussten Mechanismen deines Nervensystems zu verstehen, und zeige dir glasklare, praxiserprobte Wege zur Selbsthilfe, die sich nahtlos in deinen harten Corporate-Alltag integrieren lassen.

WAS ich mache

Ich begleite meine Kundinnen als Mentorin und Beraterin dabei:

- die unbewussten Trigger für ständiges Grübeln, Hyper-Perfektionismus und die Angst vor Kontrollverlust selbst zu erkennen und an der Ursache anzupacken
- auch in anspruchsvollen und überwiegend männlich geprägten Arbeitsumfeldern mit innerer Sicherheit, Klarheit und Präsenz aufzutreten
- durch das eigenständige Auflösen lähmender Muster die Selbstwirksamkeit zurückzugewinnen – ab 17 Uhr ohne Schuldgefühle den Laptop zuzuklappen

Für WEN ich das mache

Meine Kundinnen sind Projektmitarbeiterinnen und Projektmanagerinnen aus Maschinenbau-Industrieunternehmen, die trotz Spitzengehalt ihre Freiheit und Autonomie zurückwollen – zeitlich und mental.

1	EINZIGARTIG Ich bin die Entwicklerin der „ Resilienz-Quellcode-Methode “. Mit dieser Methode werden emotionale Muster und innere Blockaden nachvollziehbar. Dadurch können meine Kundinnen ihre eigenen Reaktionsmuster erkennen, verstehen und Schritt für Schritt verändern.
2	Das ERGEBNIS Weil wir direkt an der Ursache statt am Symptom arbeiten, lösen die meisten meiner Kundinnen ihr aktuell drängendstes Kernproblem bereits innerhalb von durchschnittlich drei Sitzungen .
3	AUSSERGEWÖHNLICH Ich bin keine theoretische Beraterin, die Standard-Tipps verteilt, sondern eine Praktikerin, die deine Sprache spricht. Ich gehe dein Tempo und zeige dir die psychologischen Mechanismen so glasklar auf, dass deine individuelle, hocheffiziente Lösung entsteht.

Ein kurzer Blick auf meine eigene berufliche Reise & Erfahrung

Jahrzehntelange Industrie-Praxis Langjährige Erfahrung im Projektmanagement bei Weltmarktführern und internationalen Konzernen der Maschinenbau-Branche. Ich kenne die Strukturen, die Deadlines und die ungeschriebenen Gesetze dieses harten Umfelds in- und auswendig.	Fundierte psychologische Expertise 3-jährige, intensive Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der renommierten Medica Vita Heilpraktiker-Schule.
Tiefenwirksame Spezialisierung Umfassende Ausbildungen in systemischer Beratung und in hochwirksamen Spezialgebieten der Hypnose, des NLP sowie in diversen fortgeschrittenen Entspannungstechniken zur mentalen Selbstregulation des Nervensystems.	Permanente Weiterbildung Um meinen Kundinnen stets die Essenz dessen zu zeigen, was nach neuesten wissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnissen zur Selbsthilfe wirklich funktioniert, bilde ich mich kontinuierlich und regelmäßig fort.

„Ich habe die Lebenslust nicht gegründet, um einfach nur eine austauschbare Beraterin zu sein ...“ — Carmen Bartsch

Die Lebenslust wurde direkt aus dem akuten Bedarf des Marktes heraus geboren. Es gibt Tausende von hochqualifizierten Projekt-Frauen im Maschinenbau, die mit ihrem Top-Gehalt (z. B. 90k+) zu viel verdienen, um es einfach hinzuschmeißen... aber gleichzeitig mental zu sehr unter dem Druck leiden, um davon richtig gut und frei leben zu können.

Für ihr Umfeld sind sie oft der Fels in der Brandung. Diejenige, die organisiert, entscheidet und auch unter Druck funktioniert. Doch genau diese Rolle kostet auf Dauer enorme Energie.

Ich kenne diesen Weg extrem gut, denn ich bin ihn selbst gegangen. Ich stand vor Jahren genau an dem Punkt, an dem du heute stehst, und bin in der Burnout-Falle gelandet. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn die vermeintliche Stärke und der Kontrollzwang dich schleichend von innen heraus auffressen. Doch genau dieser Tiefpunkt war mein Wende- und Startpunkt.

In den letzten 15 Jahren durfte ich unzählige Frauen dabei begleiten, ihre goldenen Handschellen zu sprengen und ihren eigenen Weg zu gehen.

Ich unterstütze dich dabei, die verborgene Logik hinter deinem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen. Mithilfe psychologisch fundierter Methoden und Hypnose machen wir sichtbar, welche unbewussten Muster dein Leben steuern – und wo sie dich davon abhalten, dein volles Potenzial zu entfalten.

Wenn du verstehst, was in deinem Inneren wirklich wirkt, gewinnst du eine Form von Klarheit und innerer Stärke, die dich auch in schwierigen Situationen souverän und unerschütterlich bleiben lässt.st.



Ein ausgeglichenes Nervensystem ist das Fundament für ein erfolgreiches Berufsleben, das dich erfüllt, statt dich auszubrennen. Es gibt dir die mentale Freiheit, die Zügel auch einmal voller Vertrauen locker zu lassen. Dann bist du nicht länger getrieben, sondern führst – aus deiner eigenen Mitte heraus.

Freue dich auf deine Strategie-Session. Gemeinsam schauen wir hinter die Muster, die heute noch unbewusst Energie binden oder Druck erzeugen. Du gewinnst ein tieferes Verständnis für deine inneren Antreiber und erkennst die Hebel, mit denen du mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstbestimmung in dein Leben bringst.



Diese individuelle Anleitung zur Selbsthilfe bekommst du in deiner GRATIS Session!

Deine Projekt- & Resilienz-Analyse

Zur Vorbereitung auf deine Strategie-Session

- ❶ **Meine Mission** ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ein gesundes, freies und selbstbestimmtes Leben zu führen, indem sie die Ursachen ihrer belastenden Muster erkennen und nachhaltig verändern.

Lass uns über deinen Alltag im Projektmanagement sprechen – und darüber, wie du mehr Leichtigkeit, innere Sicherheit und Freiheit in dein Leben bringen kannst.

Mach dir pro Frage bitte einfach ein paar Stichpunkte als Antwort:

Du hast dich für den Weg einer hochverantwortlichen Fach- und/oder Führungskraft im Maschinenbau entschieden...

1

Frage 01

Welchen klaren Nutzen soll dir deine Position und deine Karriere für dein Leben liefern?

Denk an deine finanzielle Unabhängigkeit, deinen Status, aber auch an die Freiheit und Autonomie, die du dir eigentlich davon versprochen hast.

Deine Antwort (Stichpunkte):

Deine Engpässe & Unklarheiten

1

Frage 02

Warum hast du dieses Ziel aus Frage 1 noch nicht erreicht?

Welche Trigger fesseln dich aktuell noch bis 22 Uhr an den Laptop? Wo blockieren dich Hyper-Perfektionismus oder das Gedankenkarussell im Alltag?

Deine Antwort (Stichpunkte):

1

Frage 03

Welche Maßnahmen fallen dir ein, um in deinem beruflichen Alltag den „Gewinn“ (an Energie, mentaler Klarheit und Souveränität) selbst zu steigern?

Was hast du eventuell schon ausprobiert – von Alibi-Wellness bis hin zu Zeitmanagement-Tools – das die Ursache jedoch nicht dauerhaft gelöst hat?

Deine Antwort (Stichpunkte):

Deine Freiheit & Grenzen

1

Frage 04

Welche Maßnahmen fallen dir ein, um als Projektmanagerin wieder mehr echte Zeit, Freiheit und einen mentalen Feierabend ab 17 Uhr eigenständig zu gewinnen?

Wo könntest du radikal Grenzen setzen oder echte Delegation etablieren, statt aus Konfliktscheu die Fehler anderer stillschweigend selbst zu korrigieren?

Deine Antwort (Stichpunkte):

 **Bitte halte die Antworten auf diese 4 Fragen in unserem Gespräch parat**, damit wir zusammen hochkonzentriert an deiner mentalen Selbstwirksamkeit arbeiten können.

Deine Karriere ist ein Vehikel, das FÜR DICH da ist. Nicht andersrum. Sie ist dafür da, damit du in deinem Leben die Anerkennung, den Wohlstand und die Erfüllung erreichst, die DU DIR wünschst – ohne deine Energie oder deine Familie als Schmerzensgeld dafür zu verkaufen.

Was dich in der Strategie-Session erwartet

In meiner exklusiven Strategie-Session werden wir gemeinsam deinen individuellen Resilienz-Fahrplan entwickeln, um dir den Weg zu drei wesentlichen Meilensteinen zu zeigen:

Nutzen 1: Das Ende der operativen Tretmühle

Wir analysieren den unbewussten Trigger, der dich jeden Abend bis 22 Uhr an den Laptop fesselt. Du lernst zu verstehen, wie du die wahre Ursache (wie Furcht vor Kritik oder mangelnde Abgrenzung) selbst auflöst, um ab morgen um 17 Uhr ohne Schuldgefühle den Deckel zuzuklappen und echte Delegation zu etablieren.

Nutzen 2: Souveränität ohne Schutzmaske

Du erfährst, wie du im rauen, männerdominierten Maschinenbau-Umfeld echte, unangreifbare Souveränität ausstrahlst. Wir entschlüsseln, wie du das Impostor-Syndrom und den Kontrollzwang ablegst, dein überreiztes Nervensystem selbst beruhigst und maximale Kompetenz genießt, ohne tagsüber die unnahbare „Iron Lady“ mimen zu müssen.

Nutzen 3: Sprengung der goldenen Handschellen

Wir erarbeiten einen Fahrplan, wie dein Top-Gehalt wieder echte Freiheit bedeutet, statt nur das Schmerzensgeld für deine geopfert Lebenszeit zu sein. Du lernst, die Wunde der Überlastung an der Wurzel anzupacken und deinen wahren Wert im Corporate-Umfeld selbstbewusst durchzusetzen.

WICHTIG für unseren Call:



Ruhige Umgebung

Bitte halte dich während des gesamten Gesprächs in einem ruhigen Bereich auf, in dem du absolut ungestört bist und nicht abgelenkt wirst. Du möchtest auf keinen Fall einen der wertvollen psychologischen Impulse verpassen.



Exklusive Zeit für dich

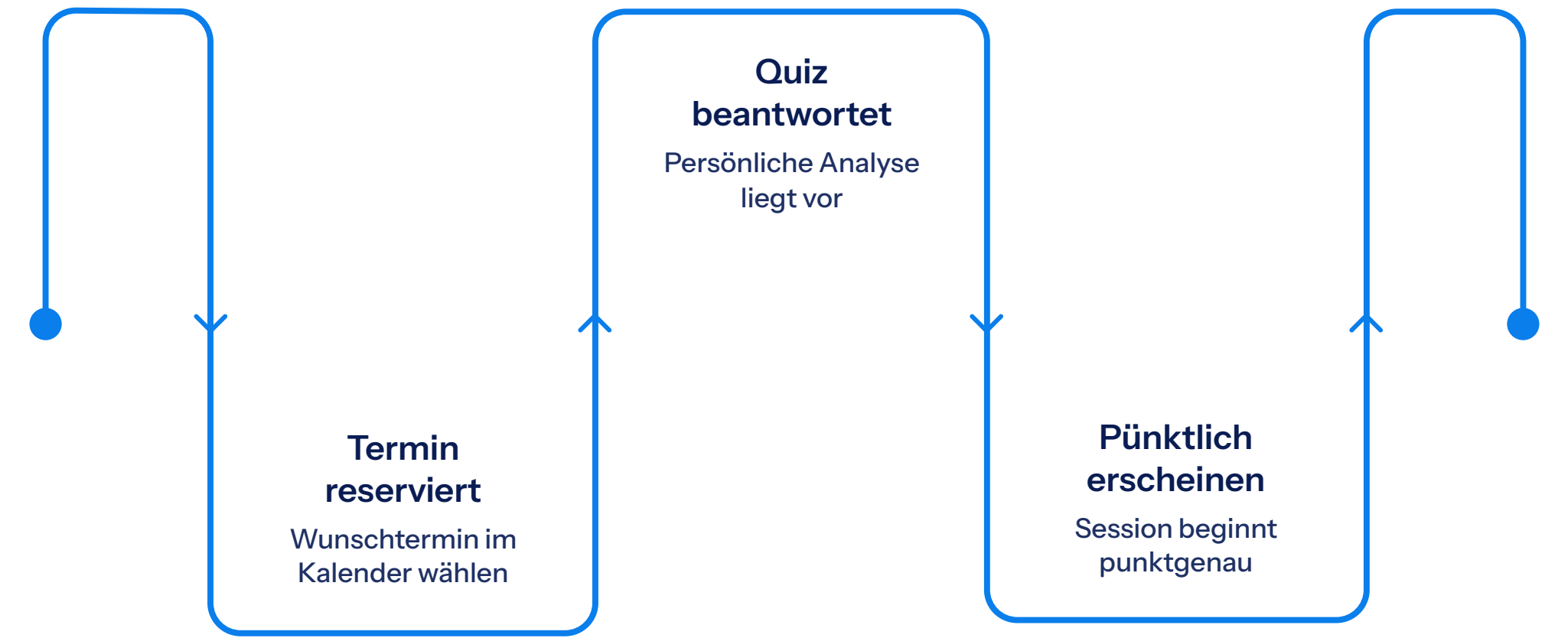
Nimm dir diese Zeit exklusiv für dich. Eine Teilnahme von unterwegs, im Auto oder zwischen Tür und Angel ist nicht produktiv, da wir gemeinsam die Ursachen deiner mentalen Blockaden analysieren.



Stift und Papier bereit

Wir erarbeiten eine konkrete, tiefenpsychologisch fundierte Strategie zur Selbsthilfe, die du sofort für dich nutzen kannst. Es ist wichtig, dass du dir deine persönlichen Erkenntnisse direkt notieren kannst.

Das passiert JETZT als Nächstes:



Dein Wunschtermin ist reserviert, deine Angaben aus dem Fragen-Quiz liegen mir vor, und ich werde deine Antworten im Vorfeld persönlich analysieren.

Bitte **sei** absolut **pünktlich** – da mein Terminkalender eng getaktet ist, beginne ich punktgenau.

Sollte dir etwas dazwischenkommen, **sage** bitte **mindestens 24 Stunden vorher** ab.



Und JETZT: Freue dich auf den Moment, in dem du das Gedankenkarussell endlich anhältst!

Deine Carmen Bartsch — Lebenslust

Wie meine Methode anderen Projekt-Frauen geholfen hat

Hier erfährst du von Frauen aus der Industrie, die mit meiner Begleitung die einsame Maske der „Iron Lady“ abgelegt und gelernt haben, die operative Tretmühle erfolgreich zu stoppen:

Sabine M.

„Ich habe die Anleitungen von Carmen zur Selbsthilfe umgesetzt. Schon nach der ersten Sitzung habe ich verstanden, wie ich mein chronisch überreiztes Nervensystem selbst beruhigen kann, sodass ich das erste Mal seit Jahren wieder durchgeschlafen habe. Nach nur 3 Terminen ziehe ich im Werk jetzt selbst messerscharfe Grenzen – ganz ohne Schuldgefühle. Mein Projekt läuft hervorragend, aber ich sitze um 17 Uhr am Abendbrottisch.“

Dr. Anja T.

„Als Projektleiterin im Engineering dachte ich immer, mein Hyper-Perfektionismus sei meine größte Stärke. Carmen hat mich durch die richtigen Fragen dazu gebracht, selbst zu erkennen, dass es die pure Angst vor Kritik war. Durch ihre Resilienz-Quellcode-Methode habe ich gelernt, wie ich die Zügel locker lasse und echte Delegation zulasse. Ich führe mein Team jetzt mit einer unerschütterlichen inneren Sicherheit.“

Beate K.

„Vor dem Coaching mit Carmen steckte ich tief in den goldenen Handschellen. Tolles Gehalt, aber mein Leben war ein einziges Schmerzensgeld. Ich habe viel Geld für Alibi-Wellness aus dem Fenster geworfen. Durch Carmens psychologische Begleitung konnte ich die emotionale Blockade an der Wurzel selbst auflösen. Ich fordere meinen Wert jetzt selbstbewusst ein und habe meine Lebensqualität zurück.“

Melek D.

„Ich hatte unendliche Angst, als überfordert abgestempelt zu werden. Deshalb habe ich die fehlerhafte Arbeit meiner Kollegen lieber bis nachts um 22 Uhr selbst korrigiert. Seit Carmen mir gezeigt hat, wie ich diese Muster auflöse, ist das vorbei. Ich strahle im rein männlichen Führungskreis eine authentische Souveränität aus, die mir sofort Respekt einbringt – ganz ohne Schutzmaske.“

Christine W.

„Ich kam mit nicht enden wollendem Gedankenkarussell und totaler Erschöpfung zu Carmen. Carmen hat mich absolut ernst genommen und mir geholfen, meine individuelle innere Wahrheit aufzudecken. Nach nur 3 Terminen bin ich wieder voll in meiner eigenen Selbstwirksamkeit und habe gelernt, wie ich künftig besser auf mich achte und auch mal klar 'Nein' sage. Ohne schlechtes Gewissen. Eine absolute Befreiung!“

☐ **Freue dich auf dieses echte Praxis-Wissen in deiner Strategie-Session!** Diese individuelle Anleitung zur Selbsthilfe bekommst du in deiner GRATIS Session.