

Stress-Check für Selbstständige: Klarheit aus vier Perspektiven



Susanne Hake

Checke deinen Körper:



- Ich habe eine aufrechte Haltung, auch am Schreibtisch.
- Meine Kiefer-, Nacken- und Schultermuskulatur ist entspannt.
- Ich mache mindestens zweimal die Woche Sport.
- Ich bin mit meinem Körper zufrieden.
- Ich gehe jährlich zum Check- Up bei Arzt und Zahnarzt.
- Ich weiß, was mein Körper verträgt, und nähre ihn gut.

Morgen kommt der Emotionen-Check und in vier Tagen die Auswertung.

„Ich unterstütze Selbstständige und Teams,
stressfreier produktiv zu sein.“



Susanne Hake, Master of Fine Arts,
kombiniert Berufserfahrung aus Werbung (McCann, TBWA)
und Spielfilmregie (ARD, ZDF, Sat.1) mit Körperpsycho-
therapie/Osteopathie und lösungsfokussiertem Coaching.
Seit 2008 für Organisationen (u.a. BAYER, R+V BKK,
UdK Berlin, TU Dresden, Uni Hannover) und in eigener
Praxis in Berlin. Autorin von ‚Selbstmarketing für
Schüchterne‘ (REDLINE Verlag 2014).



©2020 Susanne Hake contact@storydynamics.de