

MAJA BAUER

Resilienz und Stressmanagement für Unternehmen
Trainings & Präventionskonzepte für Unternehmen,
Führungskräfte & Teams

PRÄVENTION • FOKUS • RESILIENZ • LONGEVITY IM ARBEITSALLTAG

info@maja-bauer.de



Ich bin Maja Bauer – Wirtschaftspsychologin, Stress- und Resilienztrainerin.

Seit 2018 unterstütze ich Unternehmen und Privatpersonen dabei, in einer von stetigem Wandel geprägten Arbeitswelt gesünder, fokussierter und mental stärker zu arbeiten.

Mit wissenschaftlich fundierten Methoden, praxisnahen Übungen und einem empathischen Blick auf moderne Herausforderungen gestalte ich Trainings, Vorträge und Coachings – individuell, greifbar und nachhaltig.

Durch meine langjährige Tätigkeit in Führungs- und Personalentwicklungsfunktionen kenne ich die Dynamiken von Leistungsdruck und hohen Erwartungen aus erster Hand. Heute begleite ich Menschen dabei, mentale Stärke und Resilienz für nachhaltige Leistungsfähigkeit zu entwickeln.

Mein Ziel

Menschen dabei zu unterstützen, ihren eigenen Umgang mit Stress zu entwickeln.

Für langfristige Gesundheit, mentale Stärke und Leistungsfähigkeit.



Kurzprofil

- Wirtschaftspsychologin (M.Sc.)
- Zertifizierte Stressmanagement- & Resilienztrainerin (ZPP-anerkannt)
- Trainerin für Progressive Muskelentspannung (ZPP-anerkannt)
- Langjährige Erfahrung in Führung & Personalentwicklung
- Dozentin an der THWS Würzburg

ÜBER MICH

Warum der Umgang mit Stress heute entscheidend ist

Steigende mentale Belastung, sinkende Konzentrationsfähigkeit und psychisch bedingte Fehlzeiten prägen viele Unternehmen. Führungskräfte und Teams arbeiten unter hoher Taktung, permanenter Erreichbarkeit und wachsendem Erwartungsdruck.

Stress ist dabei nicht das Problem. Kritisch wird er dort, wo Selbststeuerung, Regeneration und Klarheit im Umgang mit Belastung fehlen.

Warum viele Maßnahmen nicht nachhaltig wirken

Viele Angebote reagieren auf Symptome, nicht auf Ursachen. Einzelne Tools oder Formate greifen oft zu kurz, wenn der eigene Umgang mit Stress unbeachtet bleibt.

Typische Lücken:

- Fokus auf Effizienz statt Energie
- fehlende Arbeit an inneren Stressverstärkern und Antreibern
- kaum nachhaltiger Transfer in den Arbeitsalltag

Was FilterFrei anders macht

Genau hier setzt FilterFrei an: beim bewussten Umgang mit Stress im Alltag. Der Ansatz verbindet wissenschaftlich fundierte Stresskompetenz mit mentaler Selbstführung und körperlicher Regulation.

Im Fokus stehen:

- bewusster Umgang mit Belastung
- Regeneration als Leistungsfaktor
- Klarheit über Grenzen, Erwartungen und Handlungsspielräume

Der Mehrwert für Unternehmen

Menschen bleiben konzentriert, handlungsfähig und gesund – auch unter hoher Belastung.

FilterFrei stärkt mentale Leistungsfähigkeit präventiv und unterstützt langfristig Gesundheit und Produktivität.

FilterFrei





Trainingsformate für Unternehmen (Auswahl)

FilterFrei® – Klarheit im Umgang mit Stress

Ein ganzheitlicher Trainingsansatz für Mitarbeitende und Führungskräfte. FilterFrei unterstützt dabei, eigene Stressmuster zu erkennen, bewusster mit Belastung umzugehen und langfristig stabil und leistungsfähig zu bleiben.

Im Fokus

- persönliche Stressverstärker und innere Antreiber
- Selbstregulation unter Druck
- Klarheit über Erwartungen, Grenzen und Handlungsspielräume

Leistungsfähigkeit braucht Regeneration

Regeneration wird oft unterschätzt oder belächelt. Dieses Training zeigt, warum Erholung kein Gegenpol zu Leistung ist, sondern ihre Grundlage.

Im Fokus

- Regeneration als Performance-Faktor
- Energieaufbau statt Daueranspannung
- Umgang mit Erschöpfungstolz und Perfektionismus

ANGEBOTE



SAM – Salzburger Achtsamkeitsmodell (zertifiziert)

Strukturiertes Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende & Führungskräfte

PME – Progressive Muskelentspannung

Körperselbstregulation zur direkten Stressreduktion

→ integrierbar oder als Präventionsformat (je nach Kontext ZPP-konform)

Weitere Formate

- Keynotes & Impulsvorträge
- Regelmäßige Präventionsformate (z. B. achtsamer Morgen, online oder präsent)
- Zeit- & Selbstmanagement
- Individuelle Workshops & Coachings

Formate

Halbtägig · ganztägig · online oder präsent · Trainings · Vorträge

Alle Programme werden individuell auf die Bedürfnisse und Herausforderungen Ihres Unternehmens angepasst.

ANGEBOTE





So läuft die Zusammenarbeit ab

- Klärung der Ausgangslage und Ziele
- Auswahl passender Trainingsformate
- Praxisnahe Umsetzung
- Evaluation und nachhaltige Verankerung

Ihr Vorteil

Klare Struktur · hoher Praxistransfer · nachhaltige Wirkung

Was Unternehmen durch die Zusammenarbeit gewinnen

- weniger stressbedingte Ausfälle
- höhere Konzentration und Entscheidungsqualität
- nachhaltige Leistungsfähigkeit statt kurzfristiger Effekte

Ergebnisse aus der Praxis

- messbare Produktivitätssteigerungen durch gezielte Mentaltrainings
- Reduktion stressbedingter Ausfallzeiten durch präventive Ansätze
- stabilere Leistungsfähigkeit durch resiliente Führung und Selbstregulation

Unternehmen brauchen heute mehr als klassische Stressbewältigung. Sie brauchen Klarheit im Umgang mit Belastung und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

ZUSAMMEN



**„NICHT STRESS ENTSCHEIDET.
SONDERN UNSER UMGANG MIT IHM.“**

MAJA BAUER
TRAINERIN FÜR
STRESSMANAGEMENT & RESILIENZ
KONTAKT:
OLGA STR. 10
71093 WEIL IM SCHÖNBUCH
E-MAIL: [INFO@MAJA-BAUER.DE](mailto:info@maja-bauer.de)



**VIELEN
DANK**