



Successful people are not those who work the hardest, but those who manage their energy the smartest.



Hey {{ contact.VORNAME }}

Mal ehrlich: Wie oft hetzt du durch deinen Tag, packst jede Minute voll und wunderst dich am Ende, warum du gestresst, ausgelaugt und genervt bist? Kein Wunder – wenn dein Tag keine Luft zum Atmen hat, brauchst du nicht irritiert sein, wenn irgendwann nichts mehr geht. Hier kommt die **Margin of Safety** ins Spiel.

## Was bedeutet "Margin of Safety"

Der Begriff kommt aus der Finanzwelt. Dort heißt es: Kaufe eine Aktie mit einem Puffer unter ihrem Wert, um das Risiko zu minimieren. Übersetzt auf dein Leben? Ohne Sicherheitsmarge arbeitest du mit einem permanent übervollen System, das irgendwann crasht. Und genau das siehst du an deiner Gesundheit.

## Warum dein Stresslevel außer Kontrolle gerät

Ich war genau da. Habe meinen Tag randvoll gepackt. **Me-Time?** **Fehlanzeige.** Erst wenn gar nichts mehr ging, habe ich

gezwungenermaßen Pause gemacht – frustriert, weil gefühlt alles gegen mich lief. Technikprobleme waren der Klassiker. Mein Computer spinnte genau dann, wenn ich eh schon maximal genervt war. Und dann? Komplettes Ausrasten.

Heute mache ich es anders: **Ich plane meine Pufferzeiten ein. Punkt.** Ich mache Atemtraining, gehe spazieren – und wenn die Technik wieder streikt? Dann sehe ich das als Bestätigung: Ich bin nicht mehr in der Stress-Falle, sondern in meiner Margin of Safety. Und es geht mir damit verdammt viel besser.

## Wenn du so weitermachst, wird's richtig ungemütlich

Kein Puffer im Alltag bedeutet langfristig:

- ✗ Dauerstress, der dich körperlich und mental zerstört
- ✗ Schlafprobleme, weil dein Kopf nie abschaltet
- ✗ Ein Immunsystem, das schlappmacht
- ✗ Gereiztheit, Wutausbrüche, null Geduld mit anderen
- ✗ Das Gefühl, ständig auf der Stelle zu treten, weil dein System überlastet ist

Und jetzt die ehrliche Frage: **Musst du erst kollabieren, um zu checken, dass das nicht gesund ist?**

## 5 Wege, wie du deine Margin of Safety jetzt aufbaust



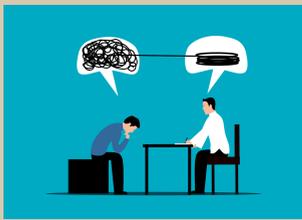
### Arbeite smarter, nicht härter

stopf deinen Kalender nicht randvoll, sondern bau bewusst Puffer ein.



### Trainiere mit Hirn

immer 100% geben klingt gut, macht dich aber auf Dauer kaputt. 80% mit Reserven ist nachhaltiger



### Hör auf, perfekt sein zu wollen

besser 80 % konstant als 100 % bis zum Burnout



### Schaffe echte Pausen

Social Media checken ist keine Pause. Geh raus. Atme. Mach was Sinnvolles.



### Sag endlich Nein

deine Zeit ist verdammt wertvoll. Hör auf, sie für Bullshit zu verschwenden.

## Empower & Heal

Wenn du jetzt denkst: "Ja, genau das brauche ich!", dann ist **Empower & Heal** dein nächster Schritt. Mein neues Programm zeigt dir, wie du raus aus dem Stress-Kreislauf kommst, deine Energie zurückholst und dir endlich das Leben baust, das du verdienst.

**Jetzt anmelden und Erstgespräch sichern!** Wer zuerst kommt, profitiert am meisten.

[Infos hier](#)

**Mach jetzt den ersten Schritt – oder bleib genau da, wo du bist.  
It's always your choice!**

Deine Magdalena

3204 Kirchberg an der Pielach

Tel:+43 650/6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,  
[click here to unsubscribe.](#)