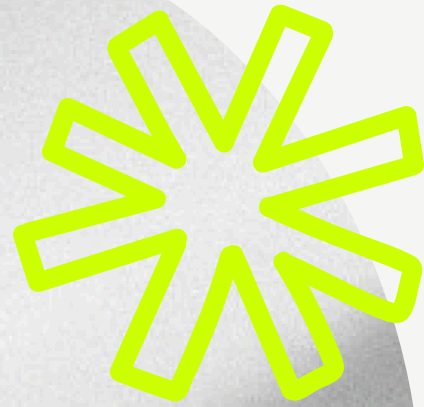


AGENTURKRAFT.

Gesund bleiben in der Agenturwelt



**IST DAS
NOCH**

NORMAL?

**DER BELASTUNGS-CHECK FÜR MENSCHEN,
DIE IN AGENTUREN VIEL TRAGEN**

**VON SEBASTIAN DIECK
COACH FÜR ERFAHRENE AGENTURMENSCHEN**

Was dich erwartet

Dieser Belastungs-Check ist kein Burnout-Test.

Er stellt keine Diagnose.

Und gibt dir keine Checkliste mit Tipps, die du schon kennst.

Er tut etwas anderes:

Er hilft dir zu verstehen, wo du gerade wirklich stehst -
und ob das, was du fühlst, noch normal ist
oder bereits ein Signal, das du ernst nehmen solltest.

Nach diesem Check wirst du klarer sehen:

wo du gerade wirklich stehst

und in welchem Erschöpfungs-Stadium du dich befindest

wie viele Rollen du gerade gleichzeitig trägst

– und was das für dein System bedeutet

warum deine Erschöpfung kein persönliches Versagen ist
sondern Mathematik

welche inneren Muster dich im System festhalten

welcher nächste ehrliche Schritt für dich möglich ist
– ohne gleich alles hinschmeißen zu müssen

Plane ca. 20-30 Minuten ein.

Nimm dir einen Moment für dich -
nicht zwischen zwei Meetings.

Mein eigener Moment

Es war ein Dienstagabend in einer anderen Stadt.

Ich saß beim Abendessen mit meinem Vorgesetzten und dem Standortleiter. Es ging um einen schwierigen Kunden, Unzufriedenheit, Chaos.

Ob ich helfen könnte, wieder Struktur reinzubringen.

Ich hatte ein mulmiges Gefühl im Bauch.

Und sagte ja.

Am nächsten Morgen saß ich im Meeting mit dem Kunden – und wurde als neuer Hauptverantwortlicher vorgestellt.

***Nicht abgesprochen.
Einfach so.***

Alle vom Vorabend waren im Raum.

Ich sagte nichts dagegen.

Nicht weil ich es nicht gemerkt hatte.
Sondern weil ich in diesem Moment nicht mehr wusste,
wo meine Grenze eigentlich ist.

**Ich bin Sebastian.
Und ich kenne
diese Dynamik.**



Ich begleite erfahrene Agenturmenschen, die fachlich stark sind und trotzdem merken, dass sie sich im System verlieren.

Ich habe die Agenturwelt geliebt.

Und ich habe erlebt, wie sie Menschen ausbrennt.

Als Verantwortung für meinen erkrankten Vater und später meine eigene Familie dazukam, musste ich erkennen:

**Das System trägt kein echtes Leben —
zumindest nicht in seiner bisherigen Form.**

Ich bin nicht ausgestiegen.

Ich habe entschieden, es anders zu gestalten.

Ich übernahm die Geschäftsführung einer Agentur und lernte, was Führung mit Grenzen bedeutet — nach innen und nach außen.

**Heute begleite ich erfahrene Agenturmenschen dabei,
engagiert zu bleiben —
ohne sich bei all den Deadlines selbst zu verlieren.**

Fast 20 Jahre Branchenerfahrung.

Ich kenne den Unterschied zwischen einer schlechten Woche und dem Moment, in dem man sich selbst nicht mehr erkennt.

AGENTURKRAFT.

**Erschöpfung ist
kein Zeichen
von Schwäche.**

SIE IST MATHEMATIK.



Bevor wir starten, möchte ich dir etwas sagen,
das du dir vielleicht schon seit Monaten denkst:

Das Problem liegt nicht an dir.

Es liegt an einem System, das strukturell zu viel verlangt.

In Agenturen trägt eine Person oft nicht nur einen Job.
Sondern mehrere gleichzeitig.

Fachliche Verantwortung. New-Biz-Unterstützung.

Kundenmanagement. Admin.

Mentoring.

Emotionaler Puffer fürs Team.

Feuerwehr bei Problemen.

Dein Nervensystem rechnet das zusammen,
auch wenn du es nicht tust.

Was sich dann anfühlt wie:

Ich bin gerade einfach nicht belastbar genug.

ist oft etwas anderes:

strukturelle Überlastung.

**Je kompetenter du bist,
desto mehr wird dir zugemutet.**



Teil 1

Wie viele Jobs machst du gerade gleichzeitig?

Viele erfahrene Agenturmenschen arbeiten nicht nur in ihrer Rolle. Sie halten zusätzlich Dinge zusammen, die offiziell gar nicht bei ihnen liegen.

Mach hier einen ehrlichen Check.

Für jede Rolle einschätzen:

Wie viel deiner Arbeitsenergie geht gerade hier rein?

Beratung

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Kreation

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Text

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Projektmanagement

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Konzeption / Strategie

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

New-Biz-Unterstützung / Pitches

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Mentoring

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Reporting / Administration

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Inoffizielle Führungsarbeit

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Team Puffer

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Weitere Rolle: _____

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

Weitere Rolle: _____

☐ 0 % ☐ 10 % ☐ 20 % ☐ 30 %+

**Wenn deine Summe über 100 % liegt,
ist das kein Zeitmanagement-Problem.**

Sondern ein Hinweis darauf,
dass dein Arbeitsmodell gerade nicht tragfähig ist.

Du versuchst gerade mathematisch Unmögliches.

Jeden Tag.

AGENTURKRAFT.

Teil 2

Wo stehst du gerade wirklich?

Erschöpfung kommt selten plötzlich.

Sie verschiebt sich schleichend.

- 1 Angespannt, aber funktionierend**
„Viel gerade, aber ich kriege es noch hin.“
- 2 Dauerbetrieb**
„Ich komme gar nicht mehr richtig runter.“
- 3 Innere Distanz**
„Ich mache es noch. Aber ich bin nicht mehr richtig da.“
- 4 Kontrollverlust**
„Ich reagiere anders, als ich will. Ich vergesse Dinge.“
- 5 Innerlich weg**
„Ich funktioniere noch. Aber ich bin kaum noch anwesend.“

Frage dich:

Wo stehst du heute?

Und wo warst du vor einem Jahr?

Nicht alles, was noch irgendwie geht,
ist auf Dauer auch gesund.

Teil 3

15 Fragen, die mehr sagen als „ist gerade viel“

Antworte nicht so, wie es aussehen soll.

Sondern so, wie es gerade wirklich ist.

Körper & Energie

- ☐ Wachst du morgens regelmäßig müde auf?
- ☐ Fühlst du dich selten wirklich erholt?
- ☐ Hast du Schlafprobleme oder körperliche Anspannung?
- ☐ Kippt deine Belastbarkeit schneller als früher?
- ☐ Fühlst du dich öfter leer?

Kopf & Klarheit

- ☐ Vergisst du Dinge, die früher kein Problem waren?
- ☐ Fällt dir Fokus schwerer?
- ☐ Kreisen deine Gedanken ständig weiter?
- ☐ Reagierst du schneller gereizt oder zynisch?
- ☐ Bist du oft im Reaktionsmodus?

Arbeit & innere Beziehung

- ☐ Denkst du: „Ich weiß nicht, wie lange ich das noch so machen kann“?
- ☐ Fühlt sich Arbeit nach Abarbeiten an?
- ☐ Entfernst du dich innerlich von deiner Arbeit?
- ☐ Hast du Schuldgefühle bei Grenzen?
- ☐ Denkst du manchmal: „Vielleicht liegt es an mir“?

Nicht jede Erschöpfung schreit.

Manche wird einfach nur still normal.

**Du brauchst keine Diagnose.
Aber vielleicht eine ehrliche Einordnung.
Was deine Antworten bedeuten könnten.**

● 1–4 Aussagen

Noch tragfähig. Aber nicht mehr neutral.

Du funktionierst vermutlich noch gut.

Aber dein System zieht bereits mehr, als auf Dauer gesund ist.

Das ist kein Alarm. Aber ein ernstzunehmender Hinweis.

● 5–9 Aussagen

Nach außen da. Innerlich schon weiter weg.

Du bist wahrscheinlich noch leistungsfähig.

Aber innerlich schon deutlich erschöpfter, als es nach außen wirkt.

Das ist oft der Bereich, in dem vieles noch „irgendwie geht“,
aber längst nicht mehr gut ist.

● 10+ Aussagen

Dein System sendet klare Signale.

Dann ist das kein „bisschen viel gerade“ mehr.

Das ist ein deutlicher Hinweis darauf,
dass dein System schon länger überzogen ist..

**Nicht alles, was noch irgendwie geht,
ist auf Dauer auch gesund.**

Warum ich diesen Check geschrieben habe

Weil ich diese Dynamik selbst gut kenne.

Ich habe fast 20 Jahre in der Agenturwelt gearbeitet — in Beratung, Führung und Verantwortung.

Ich weiß, wie leicht man sich in dieser Branche daran gewöhnt, dauerhaft über die eigenen Grenzen zu funktionieren.

Und ich weiß auch, wie lange man sich dabei noch einreden kann, dass „es schon geht“.

Irgendwann geht es oft nicht mehr wirklich.

Nur noch irgendwie.

Viele Menschen merken erst sehr spät, wie weit sie sich innerlich schon von sich selbst entfernt haben.

Nicht, weil sie schwach sind.

Sondern weil in Agenturen vieles normal wirkt, was auf Dauer nicht gesund ist.

Genau deshalb gibt es diesen Belastungs-Check.

Nicht als Diagnose.

Sondern als ehrlichen Moment der Einordnung.

Damit du früher sehen kannst, was du vielleicht schon zu lange kleinredest.

Wenn du merkst, dass es nicht nur „viel gerade“ ist

**Dann ist genau das die Arbeit,
die ich mit AGENTURKRAFT begleite.**

**In meiner 1:1 Arbeit geht es nicht darum,
noch mehr auszuhalten.**

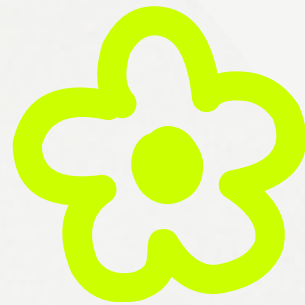
Sondern darum,
dein eigenes System so zu entwickeln,
dass du in einem fordernden Umfeld
wieder klarer, gesünder und wirksamer arbeiten kannst.

Nicht:

mehr aushalten
mehr optimieren
noch besser funktionieren

Sondern:

anders mit dir arbeiten



**Wenn du möchtest,
buch dir ein kostenfreies Kennenlerngespräch.**

Wir schauen gemeinsam:

- wo du gerade stehst
- was dich wirklich erschöpft
- ob mein Coaching für dich passt

**Wenn dein Nervensystem beim Lesen
mehrfach leise genickt hat:**

Du musst damit nicht allein bleiben.

Lass uns sprechen

AGENTURKRAFT.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Sebastian Dieck
Weingartenstraße 10
50354 Hürth
Deutschland

Kontakt

Mail: hi@sebastiandieck.de
Website: www.sebastiandieck.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 18 Abs. 2 MStV

Sebastian Dieck
Weingartenstraße 10
50354 Hürth
Deutschland

Hinweis

Dieses PDF dient ausschließlich der Information und Selbstreflexion. Es ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Diagnose oder Behandlung.