

# STRESSMANAGEMENT AUF DAUER GESUND UND LEISTUNGSSTARK



## KENNEN SIE DAS?

- Sie fühlen sich matt und erschlagen? Sie leiden unter Schlafstörungen?
- Die vielen Aufgaben und Anforderungen überfordern Sie? Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit lassen nach?
- Ihre Gedanken drehen sich im Kreis? Sie fühlen sich wie in einem Hamsterrad?
- Sie sind nervös und gereizt und können nicht mehr abschalten? Sie fühlen sich oft depressiv und hilflos?
- Sie haben häufig Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Erkrankungen wie Durchfall, Verstopfung, Reizdarm oder Sodbrennen?

Mehrere Symptome dieser Art sind Warnsignale unseres Körpers und können ein Zeichen für chronischen Stress und zu wenig Freiräume zur Entspannung und Regeneration sein.

## EINZELCOACHING

Im Einzelcoaching gehen wir ganz gezielt auf Ihre individuelle Situation, Fragestellung und Zielsetzung ein. Abhängig von Ihrem Bedarf biete ich Ihnen verschiedene Termin-Pakete an.

In der Regel finden die Sitzungen als Online-Coaching statt. Präsenztermine sind in Abstimmung möglich.

Wenn Sie professionelle Unterstützung suchen, um Ihren Herausforderungen wieder entspannt und kraftvoll begegnen zu können, dann sind Sie bei mir genau richtig!

Vereinbaren Sie -unverbindlich und kostenlos - ein telefonisches Vorgespräch mit mir. Gemeinsam finden wir heraus, welches Angebot für Sie und Ihre Situation das passende ist. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck von mir und meiner Arbeit zu machen. Im Anschluss entscheiden Sie, ob und für welches Angebot Sie sich anmelden möchten. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.



## ÜBER MICH

Mit über 24 Jahren Berufserfahrung in einem internationalen Finanzkonzern habe ich oft genug selbst erlebt, was es bedeutet, an die eigenen Leistungsgrenzen zu kommen oder diese gar zu überschreiten.

Damit ich mich wohlfühle, brauche ich eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Ich habe gelernt auf meine Gefühle zu hören und meine Bedürfnisse zu berücksichtigen. Dazu gehört auch das Wissen um meine Stärken und meine Werte.

Als zertifizierter Systemischer Business Coach sowie Stressmanagement- und Achtsamkeits-trainer habe ich es mir zum Ziel gesetzt, Menschen in Ihrer persönlichen Entwicklung und beim Meistern Ihrer Herausforderungen zu unterstützen. Dabei ist es mir wichtig, dass wir Ihre Ziele klar formulieren, damit Sie dieses mit Blick auf Ihre eigenen Werte und Kompetenzen, gesund und kraftvoll erreichen können.

## MEIN ANGEBOT AN SIE

- Gemeinsam analysieren wir, welche Situationen Ihnen Stress bereiten.
- Passend zu Ihrer Stress-Situation (z.B. Leistungs- oder Zeitdruck, Überforderung, Konflikte, Ängste, ...) erarbeiten wir neue Handlungsoptionen und Strategien, die Ihnen konkret dabei helfen, zukünftig Ihren Stressoren gelassener begegnen zu können.
- Wir schauen auf Ihre Ressourcen und wie Sie diese gezielt zur Stressbewältigung einsetzen können.
- Und ich zeige Ihnen verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen), die es Ihnen ermöglichen, in stressigen und herausfordernden Situationen in Balance zu bleiben.

## KURSE - SEMINARE - WORKSHOPS

Mein Angebot an Kursen und Workshops variiert. Manche finden online, andere im Seminarraum oder Seminarhotel statt.

Aktuelle Inhalte, Termine und Veranstaltungsorte finden Sie auf meiner Homepage [www.coaching-im-wuertmtal.de](http://www.coaching-im-wuertmtal.de)

