

„Gespür für Beanspruchungen entwickeln und dem Ausgebranntsein zuvor kommen“

Ganz ehrlich: haben Sie schon einmal intensiver über diesen allgegenwärtigen Begriff „Burnout“ nachgedacht? Ihn vielleicht sogar unmittelbar mit Ihrer Person in Beziehung gebracht? Kommt Ihnen des Öfteren das so inflationär gebrauchte Wort „Stress“ über die Lippen? Haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht so rasch vorankommen, wie Sie es gerne hätten? Spüren Sie eine Leistungsabnahme – wissen Sie nicht genau, wie es weitergeht oder zweifeln Sie sogar daran, ob es weitergeht? Befinden Sie sich in einer selbst definierten Krise?

Dann sind Sie am Zuge: lassen Sie sich auf professionelle Unterstützung ein. Coaching ist für uns eine Profession zur Begleitung, Wahrnehmung und Gestaltung menschlicher Prozesse und Entwicklungen – „Beratung ohne Ratschlag“.

Entdecken Sie dadurch neue Räume, persönliche Alternativen und bringen Sie sich und ihre Bedürfnisse wieder auf den Weg.

Wir widmen uns mit Ihnen gemeinsam unter anderem folgenden Aspekten:

- Anforderungen, Werte und Anspruchsgruppen im beruflichen Kontext
- Ressourcen und Lösungsstrategien
- Verantwortung - Selbstverantwortung und Verantwortung für Andere
- Burnout-Modelle (u.a. nach Freudenberger und nach DGPPN)
- Selbstcoaching zur Burnoutprophylaxe

Reizvoll und zielführend ist es unserer Überzeugung nach dabei, mit Ihnen gemeinsam daran zu arbeiten, den vielfältigsten Beanspruchungen professionell zu begegnen und Sie in Ihren ganz persönlichen Fragestellungen zu begleiten – natürlich nur so weit, wie Sie das auch wollen und wünschen.

So kann unser Systemisches Coaching für Sie zu einem wertvollen Beitrag zu Ihrem ganz persönlichen Gesundheitsmanagement werden.