



STRESS COACHING

AUF DIE DOSIERUNG KOMMT ES AN

Gestresst zu sein, gehörte eine Zeitlang fast zum guten Ton. Tatsächliche oder empfundene Anspannung – egal ob im Beruf oder im privaten Umfeld – sollte aber kein Dauerzustand sein. Wichtig ist, dass Belastungsfaktoren auch ausreichend positive Energie-Ressourcen gegenüberstehen. Zudem ist es ratsam, ein gutes Zeitmanagement für sich eingerichtet zu haben.

Gibt es einen positiven Stress?

Entgegen vieler Meinungen ist Stress immer negativ. Auch der sogenannte Eustress kann uns überfordern. Beispiel: Sie haben die sechs Richtigen im Lotto getippt. Vor Freude bekommen sie kaum Luft. Sie kollabieren und erleiden einen Herzinfarkt.

Vielmehr unterscheidet man zwischen jenem Stress, der von außen, und jenem Stress, der von innen (psychische Vorbelastungen) kommt. Man sucht einen Ausgleich zum Leistungsdruck des Alltags, will ihm entfliehen. Immer mehr Menschen bauen Stress mit sportlichen Aktivitäten ab. Aus meiner Sichtweise aber nicht unbedingt ein probates Allheilmittel. Wie viele Menschen haben plötzlich keine Zeit mehr für weitere wichtige Dinge im Leben. Die Familie kann auf der Strecke bleiben und auch das Zeitmanagement reagiert mit noch mehr Druck.

Man muss aber auch erkennen, dass jeder Mensch auf Stress anders reagiert. Was der eine durch einen Ausgleich im Privatleben schafft, erscheint dem anderen als ein nicht zu bewältigendes Problem, das ihm den Schlaf raubt. Daher ist es so wichtig, die Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen zu befähigen, damit Stress und Stressempfinden nicht krank machen.

Mein individueller Ansatz

Im Laufe meiner langjährigen Tätigkeit als Stress- und Mentalcoach habe ich viele Methoden und Techniken erlernt und erfolgreich eingesetzt und weiterentwickelt, um ganz individuell auf die Bedürfnisse meiner Kunden einzugehen. Dabei kommen auch die neuesten Methoden aus dem Primary Check und dem Astronaut Care zum Einsatz. Mein Leitspruch: **Was für einen Astronauten gut ist, kann für Sie nicht schlecht sein!**

Die Vorgangsweise, um Stress zu lösen:

- Orten der Stressoren
- Lösen von Stress aus dem limbischen System mit unterschiedlichen Verfahrenstechniken
- Orientierungskcheck zur Lebens-/Ziel/Zeitplanung

Das Ziel: im Einklang mit sich selbst zu sein – unter Beanspruchung und Leistungsdruck genauso wie beim Erholen und Genießen