

Stress lass nach. Wie Coaching die seelische Gesundheit unterstützen kann

Datum: 08.10.2012 08:16

Kategorie: Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

„Viele Menschen haben eine enorme Leidensfähigkeit entwickelt. Sie halten erst dann in ihrer täglichen Routine einmal inne, wenn sie schon kurz vor dem Umkippen sind. Leider ist es dann viel schwieriger, wieder fest auf die Beine zu kommen, als frühzeitig vorbeugend in regelmäßigen Abständen die Batterien aufzuladen,“ bedauert Coach Kirsten Susanne Andrä aus Bonn.

Die Stressmanagement-Trainerin und Unternehmensberaterin bietet Privatpersonen und Unternehmen in Gesprächen, Seminaren und angeleiteten Auszeiten, so genannten „Oasen“, Beratung und Unterstützung für ihr individuelles Stressmanagement. Der Schwerpunkt liege dabei klar auf Prophylaxe: „Jeder hat unterschiedliche Stressfallen aber auch ganz persönliche Stärken. Diese Ressourcen gilt es zu entdecken, zu aktivieren und systematisch auszubauen. Im nächsten Schritt werden die Ressourcen so verankert, dass sie mühelos abrufbar sind – auch dann, wenn in der Firma gerade der Bär steppt. Wer dies gelernt hat, kann mühelos gesund bleiben, selbst wenn die Rahmenbedingungen einmal stressig sind,“ sagt die Beraterin aus Erfahrung. Allerdings gehe es Kirsten Susanne Andrä nicht darum, die Menschen in ihrer Praxis beliebig stressresistent zu machen und so ihr Nervenkostüm an ein immer schnelleres Arbeitstempo, immer größere Arbeitsdichte und ständige Erreichbarkeit anzupassen. „Vielmehr gibt es gesunde Grenzen. Diese selbst wieder spüren und dann selbstbewusst vertreten zu können, auch dem Chef gegenüber, kann ein wesentlicher Teil des Coachings sein.“ Dies erreichen die Klienten, die zu ihr ins Coaching kommen, auf unterschiedliche Weise: Mal schlüpft der Klient in einem Rollenspiel in die Rolle des eigenen Chefs, mal probt die Klientin ein mutiges „Nein“ im Rollenspiel mit der Beraterin, die die Chefinnenrolle übernimmt. Körperwahrnehmungsübungen, Vorstellungsbilder und Meditationen können ebenso zum Einsatz kommen wie analysierende Gespräche, Skizzen, Bilder oder andere kreative Methoden.

„Stress und Balance betreffen den ganzen Menschen, sein Denken, Fühlen und Handeln. Deshalb ist es wichtig, auch alle diese Aspekte in das Coaching einzubeziehen. Dann findet jeder selbst seinen Weg zu seiner individuell bestmöglichen Gesundheit, also zu optimalem Wohlbefinden, qualitativ guten sozialen Beziehungen und angemessener Leistungsfähigkeit.“

Anlässlich des Internationalen Tages der seelischen Gesundheit am 10.10.2012 möchte Andrä Coaching noch mehr Menschen sowie kleinen und mittleren Unternehmen einen Einstieg in optimales Stressmanagement ermöglichen, auch dann, wenn das Budget des Interessierten begrenzt ist. „Der Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit ist inzwischen gut erforscht. Beispielsweise einem Burnout, also der spezifischen Kombination aus körperlicher und seelischer Erschöpfung, die häufig aus extremer Leistungsbereitschaft kombiniert mit minimaler Anerkennung resultiert, kann man aktiv vorbeugen. Ein Coaching kann den Weg weisen, wie das funktionieren kann.“ Damit dies für möglichst viele erschwinglich ist, bietet Andrä Coaching in der Zeit vom 8. bis 20.

Oktober einen Rabatt zwischen 10 und 25 %, je nach Finanzkraft des Unternehmens oder des privaten Interessenten, auf eine oder eine Serie von Coachingsitzungen zum Thema Stressmanagement oder ein in diesem Zeitraum gebuchtes Inhouse-Seminar zu diesem Themenkreis.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kirsten Susanne Andrä
Plittersdorfer Str. 25
53173 Bonn
Tel.: 0228 / 90 28 92 5
E-Mail: [andrae\(at\)andrae-coaching.de](mailto:andrae(at)andrae-coaching.de)
www.andrae-coaching.de

Andrä Coaching berät und begleitet Firmen und Einzelpersonen in Fragen der Arbeits- und Lebensbalance, des Stressmanagements, der Gesundheitsprophylaxe, des Konfliktmanagements, der Führungskultur und des werteorientierten Veränderungsmanagements.60