

STRESSMANAGEMENT

Als Coach und Supervisorin begleite ich dich bei chronischem Stress, bei der Heilung und/oder der Vorsorge von Burnout und von sekundärer Traumatisierung.

Burnout:

Entsteht nach einem langjährigen Prozess mit aussergewöhnlicher Anspannung, wodurch körperliche Prozesse durcheinander geraten. Die Reserven sind dann aufgebraucht. Durch Erschöpfung entstehen Probleme: Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Grübeln; die Unfähigkeit, sich zu entspannen und zu genießen; die Unmöglichkeit, Prioritäten zu stellen, und chronische Müdigkeit.

Coaching bei Heilung und Prävention von Burnout:

ist zunächst gerichtet auf die körperliche Entspannung. Außerdem zielt die Begleitung auf gutes Selbstmanagement, auf die Vermeidung von Wiederholungen, der Entwicklung von Stressintelligenz und Wachstum. Coaching basiert auf der Methode des Chronischen Stress Reversal (CSR), nach Sonja van Sweden und meinem Hintergrund.

Lies mehr unter "Lebenslauf".

Form:

mehrere 1 bis 1 ½ stündige Sitzungen

Für:

Menschen, die erschöpft sind von ihrer Arbeit, und für Menschen, die sich von einem Burnout erholen.

Sekundäre Traumatisierung:

ist ein Berufsrisiko bei der täglichen Arbeit mit traumatisierten Menschen. Die Beschwerden der Helfer gleichen denen der Klienten. Wenn die Beschwerden bleiben, handelt es sich um Sekundäre Traumatisierung. McCann und Pearlman sprechen von Veränderung der inneren Werte und Überzeugungen sowie von psychischen Grundbedürfnissen (Vicarious Traumatization).

Form:

Coaching, Supervision, mehrtägige Weiterbildung

Für:

Pflegepersonal, Ärzte, Polizei, Feuerwehr, Sozialpädagogen, SozialarbeiterInnen, Psychotherapeuten, Psychiater, die täglich mit Gewaltopfern arbeiten.

Stressmanagement und Vorsorge richten sich auf:

- Stress auf der und durch die Arbeit
- Stress im oder durch dein Leben und Umfeld
- Stress in dir selber.

Die Freiheit, um auf „positive“ und „negative“ Situationen zu reagieren.