

ORIGINAL Themenpaket

Druck_los!

Persönliche Stressauslöser in den Griff bekommen.

Sie wollen

- ⊕ ... Druck und Anspannung in Stresssituationen verlieren?
- ⊕ ... Black-out durch belastende Ereignisse vermeiden?
- ⊕ ... automatisch ablaufende Stressreaktion verhindern?
- ⊕ ... persönliche Energiefresser ausschalten?
- ⊕ ... bedrückende Situationen klären?
- ⊕ ... ein drohendes Burnout abwenden?

Sie handeln

- Finden Sie heraus, welche Faktoren Ihren Stress auslösen!
- Entmachten Sie negative Denkmuster!
- Durchbrechen Sie destruktive Reaktionsmuster!

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie gehen gelassen mit Stresssituationen um und bewahren Ihre souveräne Handlungsfähigkeit. Ihre persönlichen Ressourcen setzen Sie ungefiltert und kraftvoll ein.

Hohe Leistungsanforderungen, zu viel Arbeit, Zeitdruck, Störungen, Doppelbelastung oder soziale Konflikte geben die meisten Menschen als Antwort auf die Frage, was bei Ihnen Stress auslöst. Wie würden Sie antworten?

Auf diese von außen gesetzten Stressoren haben wir wenig Einfluss und fühlen uns solchen Situationen hilflos ausgeliefert. Häufig führt dies zu mentaler Erschöpfung, aber auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen, häufige Infekte oder Schlafstörungen sind mögliche Auswirkungen.

Oftmals ist uns nicht bewusst, dass am Stressgeschehen auch persönliche Stressverstärker beteiligt sind, die wir durchaus in den Griff bekommen können. In unserer Zusammenarbeit nehmen wir Ihre persönlichen Bewertungen und Einstellungen, die Ihr individuelles Stressempfinden verschärfen, unter die Lupe. In einem Mix aus Coaching-Gesprächen, Self-Assessment und erkenntnisorientierten Kreativmethoden erarbeiten wir gemeinsam individuelle Handlungsoptionen für einen gelassenen Umgang mit Ihren persönlichen Stress-Situationen.

Ihr Weg:

Ich biete dieses Programm mit 4 Terminen à 2 Stunden an. Zwischen diesen Terminen liegen jeweils Abschnitte, in denen Sie unter Anleitung im Self-Assessment arbeiten.

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieses Programm für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**



Astrid Köhler

Fachgebiet:

Authentische Positionierung
Persönlichkeitsentwicklung
Stress- und Krisenbewältigung

- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung,
Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und
Teammanagement



Authentische Positionierung: Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!