

# Gesundheitsberatung

Berufliche Anforderungen und Herausforderungen sorgen oft für immer weniger Freizeit. Das bedeutet in der Regel wenig Zeit für Familie und Freunde, für Bewegung und Entspannung und häufig für schnelles Essen nebenbei. Da unser Körper durchaus widerstandsfähig ist, macht er dies eine ganze Weile gut mit. Doch irgendwann beginnen erste Anzeichen von Unwohlsein: die Figur verändert sich, die Kleidung kneift, die Konzentration lässt nach, häufige Müdigkeit, weniger Leistungsfähigkeit, Kurzatmigkeit beim Treppen steigen oder beim Spielen mit den Kindern, schlechtes Ein- und Durchschlafen, Gereiztheit, innere Unruhe, vermehrtes Rauchen und auch Alkohol trinken, Heißhunger auf Süßes und vieles mehr sind deutliche Anzeichen von Stress und Unausgeglichenheit. Erste Alarmzeichen zur Veränderung!

Im Gesundheitscoaching geht es mir darum gemeinsam mit Ihnen zu schauen, was Ihre Ziele sind und wie Sie diese realistisch in Ihren Alltag umsetzen können. Ziel ist ein lebevolles Leben im Sinne von persönlicher Ausgeglichenheit, Freude und Erfolg im Beruf und in der Freizeit. Es gilt die Waagschalen von Anspannung und Entspannung, von Beruf und Freizeit wieder ins Lot zu bringen und mit eigenen Strategien einen guten Weg für eigenes Wohlbefinden und Gesundheit zu finden und genussvoll in die Tat umzusetzen. Nehmen Sie die Herausforderungen Ihres Lebens mit Freude an.

In diesem Sinne begleite ich Sie gerne auf Ihrem Weg in kleinen aber auch größeren Abständen, ganz nach Ihren Bedürfnissen. Dies kann in persönlichen Gesprächen, gemeinsamem Training und in der Vermittlung von Information und Methoden zur besseren Bewältigung Ihrer persönlichen An- und Herausforderungen geschehen. Und zwischen den persönlichen Kontakten stehe ich Ihnen gerne mit SMS, e-Mail, Telefonaten oder auch per Post mit kleinen Erinnerungen und Rat und Tat zur Seite.

## **Einzelberatung:**

Der Erstkontakt kann telefonisch aber auch persönlich in einem Gespräch stattfinden. Danach empfiehlt sich ein 1 ½ -3 stündiger Termin zur intensiven Betrachtung Ihrer Themen. In diesem Kontext nutze ich gerne verschiedene Methoden aus Bewegung und Entspannung, aber auch kreatives Gestalten, um mit Ihnen gemeinsam Ziele zu erarbeiten und zu definieren.

## **Schulung:**

Gesundheitscoaching betrifft nicht nur Einzelpersonen sondern häufig auch ganze Teams. In diesem Sinne stehe ich gerne mit meinen Fachkompetenzen aus den unterschiedlichen Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und kognitiver Strategien mit Rat und Tat zur Seite. Neben der Informationsvermittlung besteht ein wesentlicher Teil des Gesundheitscoachings auch aus der Umsetzung und des Trainings verschiedener Ansätze aus Bewegung, Entspannung, Ernährung und kognitiver- und kommunikativer Strategien. Außerdem geht es um realistische Umsetzung in den individuellen Alltag und möglicher Kontroll- und Motivationsstrategien.

Empfehlenswert in diesem Zusammenhang sind ganztägige Schulungen oder regelmäßige Termine zu den unterschiedlichen Themenschwerpunkten.

**Vorgespräch und Informationen: 030-64834934 oder [info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)**