



# Lichtblick: Komfort-Coaching im Odenwald

## Ihr kurzer Weg aus dem Stress ins lange Glück

Immer mehr Menschen fühlen zu viel Druck und leiden unter schlechtem beruflichen, familiären oder Alltags-Stress. Der Körper zeigt als „BIO-Feedback“ sprichwörtlich wo Anspannung und Belastungen spürbar werden. „Über lange Zeit ausgehaltener Stress lässt sich nicht von einem auf den anderen Tag ganz abstellen, aber Entlastung kann schnell spürbar werden“, weiß Ruth Werbeck, Coach für Perspektivenentwicklung. Sie hat ein Sofort-Programm für Kopf, Herz und Hand entwickelt, denn Wissen allein ist nicht gleich Lösen. Dass pure Disziplin und Willenskraft auf die Dauer Lustkiller sind belegen viele erfolgreiche Diäten, geschwänzte Rücken-schuleinheiten oder abgebrochene Yoga-Kurse.

Werbecks Konzept ist ein Halbtages- oder ein Wochenend-Anti-Stress Coaching, das über die Sinne zum Sinn und aus der Krise in die Balance führt. Seit Anfang des Jahres bietet sie im idyllischen Odenwald diese schnell wirksame Hilfe an – nur 30 Minuten von Darmstadt entfernt. Schon das harmonische Ambiente der Hof-reite, die Stille der umgebenden Natur löst bei vielen Coachees einen tiefen Seufzer der Erleichterung aus. Ankommen, Entschleunigung, Erdung – wieder Verbindung zu sich selbst aufbauen ist wie Erste-Hilfe und mit der Natur lässt sich mit professionellem Coaching nachhaltig die Gesundheit pflegen und stärken.

Zur ihr kommen Menschen, die



**Ruth Werbeck, Erwachsenenpädagogin, Dipl. Biologin**

Orientierung in ein, zwei zentralen Lebensfragen suchen, genauso wie die, die beruflich unglücklich sind, müde und erschöpft und künftig nicht mehr an Lustlosigkeit und Leere leiden wollen und deshalb beschlossen haben, selbstverantwortlich ihr Leben in die Hand zu nehmen. Sie wollen lernen, gut für sich zu sorgen, Energie aufzutanken, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Die Dipl.-Ingenieurin, die versucht, Familie und Beruf gut unter einen Hut zu bringen, klagt nach einem Coaching-Wochenende und der gelernten tiefen-wirksamen emotionaler Stress-Reduktion deutlich weniger über Kopf- und Nackenschmerzen. Das nächste Mal will sie ihren Mann mitbringen.

Anlass für ein Glücks-Coaching spüren auch Studierende in Prüfungssituationen, die unter Versagensängsten und Lampenfieber leiden. Auch wer Lust auf mehr Respekt im Arbeitsalltag hat, Frust und Ärger nicht mehr verschlucken will und sich Mehrfachbelastungen künftig nicht mehr so zu Herzen nehmen will, ist bei ihrem wertschätzenden Coaching gut aufgehoben. Werbecks Klienten schätzen besonders die Kombination mit naturerlebnisorientierten Erfahrungen und Tiefenentspannung im Coaching-Prozess. Die Arbeit mit Stimmungen, emotionale Metaphern-Arbeit in der Blumenwiese oder am plätschernden Bach, biografische Linienarbeit am Waldrand, Sinnbilder an einem

spiegelnden See entdecken, auf einem Berg oder im Wald sind sehr persönliche Erfahrungen und heilsame Deutungen deren Initiationskraft hilft, Blockaden zu lösen. Lösungsstrategien kommen in Fluss. Ihre Fragen wecken Neugier und Aufmerksamkeit für sich selbst, vertiefen das Erlebte, führen vom Pauschalen zum persönlichen Detail, fördern Informationen zu Tage und erschließen Ressourcen. Sie ist überzeugt, „damit gelingt es Sichtweisen zu verändern und lösungsorientierte Veränderungsprozesse auszulösen. Auftauchenden Ängsten und hinderlichen Gewohnheiten wird so neuroimaging die Show gestohlen.“ Ihr Credo lautet, dass jeder Mensch Experte für sich selbst ist und nur sich selbst verändern kann.

Als Coach versteht sie sich als Kompasshilfe, Bergführerin oder als Geburtshelferin von versteckten Ressourcen. Gerade Menschen, die mit der Uhr leben, ständig bewerten müssen und auf dem Sprung sind, beschreiben es als wohltuend, wenn sie in der Natur Entschleunigung in kleinen Schritten zulassen, Gelassenheit trainieren und ihren inneren Ressourcentransfer sichern. Die Natur wirkt als heilender Erlebnisraum für Überraschungen, Grenzen, Freiräume und Glücksgefühle. Grundlegendes hoher Abstraktion kann einfach wahrgenommen werden. Den ersten Schritt zum Ziel dokumentiert Ruth Werbeck für ihre Klienten gerne bildhaft mit

einem Foto-Schnappschuss als Glücksbegleiter. Manchmal ist es ein großer fester Schritt, ein tänzelnder Hüpfen oder ein sportlicher Hürdensprung. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt... Informationen und Anmeldungen für Glückscoaching gibt es rezeptfrei bei:

**Ruth Werbeck**  
**Erwachsenenpädagogin**  
**Dipl.-Biologin**  
**Pfirschnbach/Odenwald**  
**Tel. 06163-828335**  
**Mail: info@**  
**lichtblick-coaching.com**  
**www.lichtblick-coaching.com**

**Das Glücks-Coaching beinhaltet 200 Minuten Coaching, Achtsamkeit und Naturerleben und emotionale Stressreduktion. Zusätzlich kann ein Besuch in der Odenwaldtherme mit Sauna, Meersalzgrotte und Entspannungsmassage kombiniert werden.**

**Preis für Einzelpersonen ab 333 € – 375 €**

**Für Paare ab 417 € ohne Übernachtung**

**Wochenend-Coachees ist sie gerne beim Finden einer schönen Unterkunft behilflich.**