

Gutes Zeit- und Energiemanagement für mehr Lebensqualität

Hoher Leistungs- und Zeitdruck, die Pflicht immer alles unter einen Hut zu bringen – Familie, Kinder und Beruf, schnell und perfekt, für alle zuverlässig da sein, Ja sagen aber Nein meinen, das alles führt zur steigenden Stressbelastung. Dauerstress schadet der Gesundheit. Häufig sind sehr engagierte Menschen betroffen, die sich in ihrem Beruf überdurchschnittlich einsetzen, sich viele Gedanken machen und schwer abschalten können. Dem einen schlägt der Ärger oder die Angst vor Veränderungen auf den Magen, andere nehmen sich Entscheidungs- und Zeitstress zu Herzen, oder schultern sich in ihrer leidenschaftlichen Hilfsbereitschaft zu viel auf und klagen über Rücken- und Kopfweh... Unser Körper sendet zuverlässig erkennbare Stop-Zeichen als BIO-Feedback. Ruth Werbeck, Coach für Perspektivenentwicklung, beobachtet das nicht nur bei Führungs-



Mit Lichtblick Comfort-Coaching finden Sie Ihre Balance – ob in der idyllischen Odenwälder Hofreite oder unter freiem Himmel ...

kräften, sondern zunehmend bei Selbstständigen und berufstätigen Müttern und bietet professionelle Begleitung in geschützten Innenräumen im schönen Ambiente ihrer Hofreite und unter freiem Him-

mel an. Zu ihr kommen Menschen, die sich nach einer schnell wirksamen erfolgreichen Strategie sehnen, wie sie am besten Beruf und Familie unter einen Hut bringen. Menschen, die sich mehr Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und Freude in Ihrem Leben wünschen, Verantwortungsbewusst mit Stressauslösern umgehen wollen und Zeitfresser entlarven wollen. Ziel ist, künftig gut für sich selbst zu sorgen, damit die Balance zwischen erfolgreichem Beruf und glücklichem Privatleben gelingt.

Viele haben Erfahrungen mit unterschiedlicher Selbsthilfe und führen einen aufreibenden Kampf mit dem inneren Schweinehund. „Klar, ein Anti-Stress-Ratgeber ist schnell gekauft – die hilfreiche Wirkung allerdings bleibt oft aus. Es hilft eben wenig, einen gestressten Menschen

einfach auf ein Kissen zu setzen und wenn er sich hinterher nicht entspannt fühlt zu resümieren, er habe etwas falsch gemacht“, so Ruth Werbeck. „Fest steht, dass niemand alleine mit den Stressmustern angefangen hat, aber wir selbst halten sie am Laufen. Auf Dauer-Stress ist unser System nicht ausgerichtet und das macht auf die Dauer krank.“

Werbeck begleitet ihre Klienten auf der Suche nach den persönlichen Stressmustern und deren Entstehung. Im Naturraum ist es besonders anschaulich und erfahrbar zu machen, wie der erfolgreiche Ausstieg aus dem glühenden Hamsterrad aussieht. Auf neuen Wegen werden alte Überzeugungen und vermeintliche Sicherheiten hinterfragt. Sie lädt ein zum Perspektivenwechsel und zu achtsamen Umgestaltungsprozessen.

„Es fühlt sich an wie aktiver Kurzurlaub, Glück wird wieder spürbar, klare Orientierung, Entlastung und Lebensfreude statt Stress und Druck“, schwärmen Klienten nach einem Halbtagescoaching in der Natur. Dabei spielt die Zeit eine große Rolle: Entschleunigung. Zeit, um bei sich selbst anzukommen. „Das Gras wächst bekanntlich nicht schneller, wenn Sie dran ziehen“, lacht Werbeck, „es sieht danach nur schlapper aus“. Die Natur bietet eine Fülle wohlthuender Beispiele für den Rhythmus von Veränderungen. Stress-Themen erhalten genau den Impuls, der zur Lösung gebraucht wird. Ruth Werbeck weiß, wer seinen Stress wirklich loswerden will,

muss sich verändern wollen. Raus aus den vertrauten Mustern und Abläufen in etwas Neues, noch Unbekanntes. Halbherzigkeit führt nicht zum Ziel. Veränderungen setzen für einen Moment auch kritische Irritation und Verunsicherung voraus. Da tut professionelle Begleitung besonders gut und hilft gesundes neues Denken und Verhalten im Alltag zu leben.

„Wasch mich, aber mach mich nicht nass“, geht eben nicht“ schmunzelt die Expertin für Gelassenheit und fragt humorvoll: „Wie nass darf's denn werden?“

Werbeck ist überzeugt: „Wer in seiner eigenen Natur wachsen kann, entfaltet seine Stärken, Potenziale und Kreativität und lebt im gesunden Gleichgewicht mit seinen Bedürfnissen“. Ihr lösungsorientiertes Coaching-Angebot verspricht schnelle Wirkung.

Es beginnt mit einem kostenlosen Vorgespräch, in dem Interessierte ihr Anliegen erzählen und erfahren, was maßgeschneidertes Coaching für die persönliche Situation bedeuten kann. Probieren Sie es einfach aus.

Lichtblick-Coaching und Prozessbegleitung

Ruth Werbeck

Dipl.-Biologin, Erwachsenenpädagogin (MA) und Coach fP

Tel. 06163-828335

Mail:

ruth.werbeck@t-online.de

www.lichtblick-coaching.com

EINBLICK - MEHRBLICK WEITBLICK

Ein Perspektiven- und Power-Seminar für Frauen in den Lechtaler Alpen

23. – 28. Juli 2012

Anmeldeschluss: 31. Mai 2012

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt. Lichtblick-Coaching lässt Sie aufblühen ...