



**Manchmal kommen wir im Leben an einen Punkt, an dem wir das Gefühl haben, zu viele Bälle auf einmal jonglieren zu müssen** – Wo wir lange versucht haben, verschiedenen Themen gleichzeitig unsere Aufmerksamkeit zu schenken, merken wir dann zunehmend, dass der Druck steigt oder wir erschöpft sind. Dann befinden wir uns vielleicht in einem Hamsterrad und wünschen uns, wieder Klarheit und Ruhe in unser Leben zu bringen.

Es kann auch sein, dass wir im Großen und Ganzen das Gefühl haben, dass alles gut läuft, uns jedoch immer mal wieder kleinere Fragen bewegen, wie z.B.: „Wie kann ich mir eine für mich passende Work-Life-Balance schaffen? Wie etabliere ich gesündere Gewohnheiten in meinem Alltag? Oder wie bereite ich mich auf neue berufliche Aufgaben vor?“

## Ansatz

Coaching ist so vielfältig wie Menschen an sich. Wo der eine sich hilfreiches Handwerkszeug im Umgang mit Stress, der Stärkung der eigenen Resilienz oder dem Tanken neuer Kraft wünscht, bewegt den anderen die Frage nach beruflicher Weiterentwicklung und den damit verbundenen konkreten nächsten Schritten.

## Was auch immer Sie gerade bewegt:

Wir haben ein Team aus Expert\*innen bei IfG, welches aufgrund langjähriger Erfahrung um die verschiedensten Bedürfnisse und Anforderungen weiß und Sie genau da im Coachingprozess abholt und unterstützt, wo Sie gerade für sich mit Ihren Fragen und Ihrem Anliegen stehen.

## Hotline

- Reaktionszeit innerhalb von 24h (Montag-Freitag wenn werktag)
- anonyme Anmeldung per Mail oder Hotline

 [coaching@gesundheitsmanagement.com](mailto:coaching@gesundheitsmanagement.com)

 Hotline 0341 52 11 62 0

## Methoden

- Wir nutzen Methoden und Tools des systemischen Ansatzes, der Hypnotherapie, der Positiven Psychologie sowie unseres Erfahrungsschatzes – Dabei schauen wir immer, was für das jeweilige Thema und den dahinterstehenden Menschen am besten passt.

## Inhalte

- Regulation von akutem Stressempfinden
- Überwindung von Erschöpfungszuständen
- Aufbau von Widerstandskraft
- Bewältigung von beruflichen und persönlichen Krisen
- Umgang in beruflichen Drucksituationen
- Vorbereitung auf neue berufliche Aufgaben
- Handling von Schwierigkeiten in den Übergängen zwischen „Work“ und „Life“
- Motivation und Begleitung auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil
- Finden der eigenen Identität als Erwerbsperson und privater Mensch
- Klarheit in Bezug auf persönliche Lebensziele
- Glaubenssatz-Arbeit – eigene Glaubenssätze herausfinden und transformieren
- Aufbau von Kommunikationsstärke bezgl. eigener Bedürfnisse

## Zielgruppe

- individuelle Begleitung von Beschäftigten in allen Kompetenz- und Lebensbereichen rund um „gesund bleiben“ (privat und im Job)

## Umfang

- individuelle Vereinbarung und fallweise Leistungsabrechnung
- aggregierter Bericht mit den Hauptfragestellungen und Auswertungsgespräch mit dem Auftraggeber

## Setting

- Coaching im 1:1 Format online (vor Ort auf Anfrage)

[www.gesundheitsmanagement.com](http://www.gesundheitsmanagement.com)

**IfG-Prinzip**  
Verstehen.  
Entwickeln.  
Handeln.

