

Krisen als

Chance

begreifen

www.lisa-sterr.de

Coaching für Einzelpersonen und Gruppen

Krisen können erschöpfen, erschüttern und lähmen.
Und: Sie können klare Entscheidungen herbeiführen,
neue Wege aufzeigen und Lernprozesse initiieren.

Krisen sind zugespitzte Lebenssituationen, die eine
befreiende Antwort suchen.

Verarbeitete Krisen eröffnen die Chance auf mehr
Lebensenergie, Gesundheit und Freude.

Mögliche Anlässe für Coaching:

- Überforderung und Überlastung im Beruf, Burnout
- Umgang mit Leistungsgrenzen, z.B. nach einer Erkrankung
- Konflikthafte Arbeitsbeziehungen, Mobbing
- Übergänge und Veränderungen in der beruflichen Entwicklung
- Sinnsuche und Finden eigener Werte

**Ein Coaching hilft, drängende Fragen gemeinsam von außen zu betrachten, zu sortieren und zu reflektieren.
Es ermutigt, Krisen anzunehmen, zeigt Handlungsmöglichkeiten auf und bestärkt darin, Lösungen schrittweise umzusetzen.**

Sind Sie an weiteren Informationen oder einem persönlichen Gespräch interessiert? Rufen Sie an oder schreiben Sie mir eine Mail!