

Glück und Zufriedenheit

„Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

(Galileo Galilei)

Was mir wichtig ist im Leben

- Authentizität
- Zuverlässigkeit und Treue
- Ehrlichkeit und Toleranz
- Selbstachtung und Selbstfürsorge
- Die Bereitschaft für neue Wege und Veränderungen
- Selbstreflektion und Selbstkritik
- Empathie
- Mut und Neugier

Was dürfen Sie erwarten

- Respekt
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Impulse für eigenständige Lösungen
- Ein offenes Ohr
- Neue Perspektiven
- Anstöße zur Aktivierung Ihrer Ressourcen

Meine Angebote

- Einzelcoaching
- Paarcoaching
- Familiencoaching
- Gruppencoaching
- Businesscoaching

Anfahrt zum Treffpunkt

- Aus Grünberg kommend auf L3007 bis Abzweigung Queckborn rechts
- Ortseingang Queckborn links in Industriestraße abbiegen
- Nach ca. 500 m rechts in Heugärtenweg
- 2. Haus auf der rechten Seite, Parkmöglichkeit im Hof



Reloaded

Gesundheitsprävention • Coaching

Sabine Dörr

- Stressmanagerin/ Stresscoach
- Entspannungspädagogin
- Kursleiterin Autogenes Training
- Kursleiterin Progressive Muskelentspannung
- Beraterin für Burnoutprävention und Work Life Balance
- Kursleiterin für Achtsamkeit im Wald (Naturcoaching)
- Fachpraktikerin für Massage, Wellness, Prävention

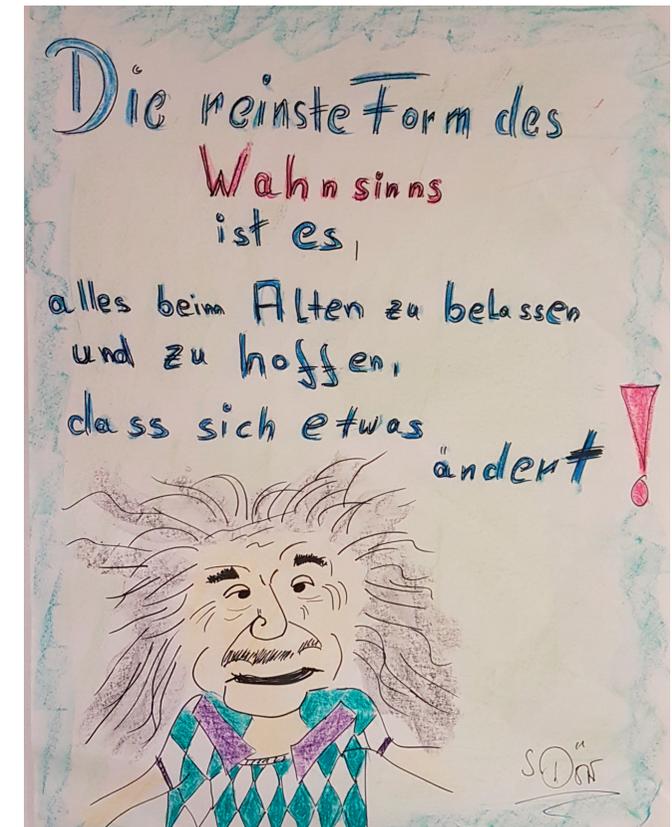


Heugärtenweg 26
35305 Grünberg - Queckborn
Telefon (0176) 600 188 53
E-Mail sabine.doerr@reloaded.coach
WebSite www.reloaded.coach

Reloaded

Gesundheitsprävention • Coaching

Dem Leben
eine neue Richtung geben!



Das Coaching unterstützt Menschen dabei Lösungen zu finden und Veränderungsprozesse zu gestalten, für Themen die ihnen wichtig sind.

Ich begleite und unterstütze Sie dabei
Ihren eigenen Weg zu finden!



Für wen ist Coaching geeignet

„Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht in jedem Problem einen Nagel“. (Paul Watzlawick)

Manchmal hat man zu viele Nägel vor sich liegen oder findet das richtige Werkzeug nicht.

Ein Coaching ist für jeden der den Wunsch verspürt, etwas zu verändern. Manchmal sucht man nach einer Lösung für eine aktuelle Lebenslage.

- Überforderung und Stress im Alltag oder Beruf
- Ängste, wie z.B. Rede-, Schul-, Prüfungs- oder Verlustangst
- Negative Glaubenssätze
- Innere und äußere Konflikte
- Belastende Erlebnisse wie Krisen, Mobbing, Unfälle
- Verlust eines Partners oder Beziehungskonflikte
- Ungelöste negative Emotionen
- Mangelndes Selbstwertgefühl oder Selbstliebe
- Körperlicher Stress wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Burnoutsyndrom u.v.m.

Was ist der Unterschied zwischen klassischem Coaching und Business Coaching

Beim Business Coaching werden speziell berufliche Themen behandelt. Hier stehen die Neuorientierung, Umorientierung oder auch der Umgang mit berufsbedingten Fragestellungen im Raum. Manchmal entstehen Irritationen oder Ausweglosigkeiten, z.B. nach Entlassung oder bei Unter- oder Überforderung im Job.

Warum sich coachen lassen

„Irgendwas soll besser werden!“

Ein Coaching ist vielfältig und hat immer einen bestimmten privaten Hintergrund oder beruflichen Anlass. Diese Aussage stimmt immer: „Irgendwas soll besser werden.“

Das digitale Zeitalter hat uns voll im Griff. Wir sind für alle und jeden immer erreichbar und wollen alles richtig machen. Der Partner, die Familie, unsere Freunde und der Arbeitgeber rufen nach unserer vollen Aufmerksamkeit. Die Gesundheit, der Sport, die Freizeit und Kultur stehen ebenfalls auf unserer persönlichen Agenda.

Da ist das Zeitkontingent schnell vorzeitig erschöpft und das „Ich“ bleibt auf der Strecke. Persönliche Themen können nicht aufgearbeitet werden und das körperliche und geistige Gleichgewicht gerät ins Schwanken.

Gemeinsam und partnerschaftlich gestalten wir im Coaching einen positiven Prozess, um Ihre eigenen Lösungsstrategien und Ressourcen zu aktivieren. Mit Respekt und Wertschätzung betrachten Coach und Klient verschiedene Bereiche, wie

- aktuelle Lebenssituation
- das Körperempfinden
- die Emotionalebene
- das Zeitmanagement
- Einstellungen und Erwartungen
- Unaufgearbeitetes

Gemeinsam blicken der Coach und Sie nach vorne, auf das was Sie klären, ändern, lösen und zum Positiven umwandeln wollen. Die Änderungen sollen individuell passen und sich für Sie „richtig“ anfühlen und Sie weiter bringen.

Der Körper im Ungleichgewicht

„Etwas Lavendel kann dir dabei helfen Stress zu reduzieren?!“ (altes Hausmittel)

Was aber, wenn Lavendel nicht ausreicht? Stress ist die körperliche und psychische Reaktion auf eine nicht bewältigbar wahrgenommene Situation.

- Freisetzung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ins Blut
- Körper geht in erhöhte Handlungsbereitschaft
- Anspannung der Muskulatur und Erhöhung der Atemfrequenz
- Aktivierung des Kreislaufs, schnellerer Herzschlag und Puls
- Das Gehirn wird stärker durchblutet, Blutgefäße verengen sich
- Die Verdauungsorgane reduzieren ihre Tätigkeit

Sobald der Stress nachlässt erfolgt üblicherweise eine Regulierung. Ein währnder Stress, permanente Überlastung und Überforderung machen uns auf Dauer krank. Diese Beeinträchtigung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens kann Krankheiten, mit teils chronischen Verläufen hervorrufen. Verantwortlich ist die permanente Anreicherung vom Stresshormon Cortisol.

Die negativen Folgen:

- Geschwächtes Immunsystem
- Stoffwechselstörungen wie Diabetes und Übergewicht
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung
- Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems
- Muskel- und Gelenkerkrankungen
- Chronische Schmerzen (Kopf, Rücken, Magen, etc.)
- Stimmungsschwankungen, Depressionen, Burnout u.v.m.