

NEU - Gesundheit & Resilienz Coaching

Körper Geist und Seele machen uns Menschen aus. Diese drei „Elemente“ sind fest miteinander verbunden, ergänzen sich und weisen eine starke Wechselwirkung (Korrelation) auf. Sie bilden – in unserem Sinne – ein System. Wenn daher ein Element (Psyche, Geist) verändert wird, wirkt das auf den anderen (Körper) und umgekehrt. Aber Kranksein per se ist nicht schlecht, sondern ein Hinweis auf eine geforderte Veränderung, ein lösen oder trennen, ein von der „Seele“ erwünschtes Wachsen. Aus dieser Sichtweise heraus bearbeiten wir die körperlichen Symptome mittels dafür geschaffener Prozesse, die gesundheitsfördernd und heilend wirken.

Gesundheit und Resilienz sind untrennbar miteinander verbunden. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Belastungen und Krisen ressourcenvoll zu bewältigen, im Idealfall daran zu wachsen. Dabei helfen praktische Übungen, lösungsorientiertes Denken, ein positives Selbstbild und eine Selbstwahrnehmung, die den inneren Halt stärkt und sichert. Resilienz-Training hat das übergeordnete Ziel, physische und psychische Fähigkeiten zu lernen, um mit Krisen und Belastungen besser umzugehen. Der beste Schutz vor Krankheit.

Der Prozess

Der Prozess basiert auf einem systemischen und wertorientierten Ansatz. Ich orientiere mich an den anerkannten, wissenschaftlich evaluierten und nachhaltig wirkenden Coaching-Prozessen des "St. Galler Coaching Modell's (SCM)[®]". Dieses Modell schliesst alle Elemente eines Systems in die Veränderung mit ein und ist:

- + klar strukturiert
- + kontext-unabhängig
- + wirkt auf der Identitäts- und Persönlichkeits-Ebene
- + lösungs- und ressourcenorientiert
- + nachhaltig wirksam

„Es gibt keine von der Seele getrennte Krankheit“ (Sokrates)

Ihr Coach, Barbara Römer