

Gesundheitsförderndes Coaching **„Innere Frauen-Führungskraft stärken“**

Für wen?

Selbständige oder angestellte Frauen in Führungs- und/oder Expertenfunktionen ab der Lebensmitte, die vor einer Neuorientierung stehen

In welcher Situation ist ein gesundheitsförderndes Coaching hilfreich?

* Bei hohem Engagement und Identifikation mit der Arbeit verbunden mit längerdauerndem belastenden Arbeitsumfang z.B. Umstrukturierungen, Personalabbau, Veränderung der beruflichen Funktion, Arbeitsplatzverlust ...

* An der Schwelle zu herausfordernden Lebensübergängen wie z.B. Ende der Erwerbsarbeit, Älterwerden, Betreuung kranker oder betagter Eltern, Auszug erwachsener Kinder, Neugestaltung der Partnerbeziehung für die bevorstehende Pension

Ihre möglichen Fragestellungen, die Sie im gesundheitsfördernden Coaching mit mir bearbeiten können, um Ihre innere Führungskraft zu stärken?

- Wie kann ich meine herausfordernde/belastende Arbeits- und Lebenssituation verändern, dass ich gesund bleibe?
- Wie kann ich meine Beziehungen in der aktuellen Situation zufriedenstellend gestalten?
- Welche meiner Bedürfnisse kommen immer zu kurz und wie gelingt es mir diese zu erfüllen?
- Welche neuen Wege möchte ich gehen und wie kann die Umsetzung gelingen?

Mögliche Ziele für ein gesundheitsförderndes Coaching könnten sein?

- Vorhandene Hilfen/Ressourcen zur Erleichterung bzw. Entlastung herausarbeiten
- Die eigene Belastungsgrenze erkennen und Strategien zur Stressbewältigung anwenden können
- Die „unbewussten“ Motive des hohen Engagements ergründen und in Bezug auf Erfüllung der Bedürfnisse überprüfen
- Bilanz ziehen – bewusst Abschied nehmen, um frei für Neues zu werden
- geänderte Funktion sowie Rolle und neue Lebensprioritäten erarbeiten und umsetzen

Mein Arbeitsansatz, der Ihre innere Führungskraft stärkt und Ihnen hilft Ihre Themen und Ziele zu finden?

Ich arbeite ganzheitlich, das bedeutet ich beziehe, wenn Sie es wollen neben unserem Gespräch die Ressource „Körper“ mit ein. Unsere innere Führungskraft entsteht aus dem Bewusstsein unseres Umgangs mit herausfordernden/belastenden Situationen und damit verbundener Beziehungen sowie der Entwicklung geeigneter Bewältigungsstrategien. In Beziehungen spielen die eigenen Bedürfnisse als auch die der anderen (z.B. Bindung, Autonomie, Unterstützung, Anerkennung usw.) eine wesentliche Rolle. Es geht um die gelungene Abstimmung in unseren Interaktionen. Wir erhalten wertvolle Hinweise für den Weg, wenn wir unseren Körper, seine Empfindungen und Symptome und unsere Gefühle sowie unser Bindungsmuster verstehen, erkennen und regulieren lernen.

Brigitte Ludwig, gesundheitsfördernde*s Beratung und Coaching

Trainerin, Beraterin, und Coach, Jg. 1957, Gruppendynamische und bioenergetisch-analytische Ausbildungen zur Trainerin und Beraterin; Supervision in analytischer Körperpsychotherapie. 30 Arbeitsjahre im Finanzwesen als Expertin und Führungskraft der mittleren Ebene im Bankenbereich und ehrenamtlich mehrere Arbeitsjahre im NPO-Bereich, Erfahrung mit Unternehmenskrisen und mit eigenen Krisen (Kündigung, Älterwerden, Betreuung des betagten Vaters, Neugestaltung der Beziehung in der Pension) und deren herausfordernder-produktiver Verarbeitung.

www.brigitte-ludwig.at; pgoberatung@brigitte-ludwig.at; Tel: +43 664 2630642