Was ist achtsamkeitsbasiertes Coaching und für wen ist es geeignet?

Ein achtsamkeitsbasiertes Coaching kann Sie unterstützen, wenn Sie in verschiedenen Lebensbereichen besondere Herausforderungen bewältigen oder ganz einfach Ihr bisheriges Leben verändern möchten.

Vielleicht spüren Sie einen Wunsch oder sogar schon die Notwendigkeit nach Veränderung, sei es beruflich und auch persönlich. Achtsamkeitsbasiertes Coaching setzt hier Impulse für einen Wandel.

Wenn Sie Ihre **berufliche Perspektive** neu gestalten möchten, kann ein Coaching Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele und Visionen klarer zu definieren, um dann möglicherweise konkrete Schritte in die gewünschte Richtung zu unternehmen. Ein achtsamkeitsbasiertes Coaching kann Ihnen dabei helfen, ihre Fähigkeiten zu stärken, um diese im beruflichen Alltag einzusetzen.

Eine bewusste, innere Haltung der Achtsamkeit versetzt Sie in die Lage, bei dem anzukommen, was Sie ausmacht und was Sie sind: bei Ihnen als Mensch. Es wird leichter, Entscheidungen zu treffen und auch eine **gesunde Balance** zwischen Arbeit und **Privatleben / Familie** zu finden.

Mehr Selbstfürsorge sowie eine bewusst gewählte Lebensweise versetzen Sie in die Lage, besser mit stressauslösenden Faktoren umzugehen, um Ihre **körperliche und mentale Gesundheit** zu unterstützen.

So kann Achtsamkeitsbasiertes Coaching auch dann hilfreich sein, wenn Sie mit erheblichen Zusatzbelastungen konfrontiert sind und dies zu Lasten Ihrer eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge geht.

Finden Sie mehr annehmende Leichtigkeit und Zuversicht, auch im Umgang mit chronischen Schmerzen und emotionalen Krisen. Sie werden feststellen: Ihr Leben wird sich mit großer Wahrscheinlichkeit auf die eine oder andere Weise positiv verändern.

Das Besondere an dieser Methode

Achtsamkeitsbasiertes Coaching basiert auf den Prinzipien und Methoden des 8-wöchigen MBSR-Kurses*. Im Gegensatz zum Kurs können die Schwerpunkte im Einzelcoaching jedoch intensiver und flexibler an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Die Praxis von Achtsamkeitsübungen, in denen Sie u.a. lernen, Ihren Atem zu beobachten sowie Ihren Körper bewusst zu spüren, ist ein zentraler Bestandteil des Coachings. Diese besondere Vorgehensweise („Erkundung" genannt) zwischen augenblicklicher Selbsterfahrung und sehr kleinschrittiger, einfühlsamer Begleitung durch die Coachin führt dazu, dass im intensiven Kontakt mit sich selbst sehr positive Effekte erlebt und erzielt werden können.

So bietet Ihnen die Kombination aus Coaching und Achtsamkeitsübungen die Möglichkeit, Ihre ganz individuellen Herausforderungen auf eine tiefgreifende, nachhaltige und auch heilende Weise anzugehen.

Probieren Sie es gern aus – mit einem kostenlosen telefonischen Gesprächstermin zu Ihrer Situation machen Sie den ersten Schritt auf einem vielleicht neuen Weg.

*) mindfulness-based-stressreduction (Programm: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit)