



Coaching in Krisenzeiten

Gerade in Krisenzeiten ist Coaching ein wichtiges Hilfsmittel, um durch gezielte Intervention neue Wege und Lösungen zu entwickeln, um gestärkt aus der Krise hervorzugehen.

In Krisensituationen merken wir, dass bisherige erfolgsgebahnte Verhaltensmuster nicht mehr funktionieren, und wir sehen die Situation als Bedrohung und reagieren mit Angst. Wir nehmen unsere eigenen Ressourcen nicht mehr wahr und unser Selbstwertgefühl verringert sich. Dadurch entsteht meist ein Tunnelblick, der eine Lösung und eine damit einhergehende Verbesserung der Situation blockiert.



Im Chinesischen wird das Wort Krise durch das Doppelzeichen Gefahr und Chance ausgedrückt. In jeder Krise steckt somit eine Chance für eine eigene Weiterentwicklung. Nur dann, wenn Sie Ihre Situation neu bewerten, werden Sie auch neue Chancen erkennen.

Im Rahmen spezieller Krisencoachings begleite und unterstütze ich Sie in Ihrer herausfordernden Situation. Durch den Einsatz erfolgserprobter und der Situation angepasster Coachingtools helfe ich Ihnen, neue Wege aus Ihrer Situation zu finden und eine Verbesserung Ihrer Situation zu erreichen.

In folgenden Situationen kann ich Sie unterstützen:

- drohender Jobverlust bzw. Neuorientierung bei Jobverlust
- Sinnkrisen aufgrund von Unzufriedenheit im Job
- Orientierungslosigkeit
- Umgang mit Zukunfts- und Existenzängsten
- interaktionelle Krisen (massive Streitigkeiten im Team bis hin zu Mobbing)
- Ausgebranntsein (Burnout) und starker Leistungsdruck