

Krisen-Coaching bei Martina Weiblen

Willkommen

Manchmal geraten wir in Lebenssituationen, die uns überfordern, erschöpfen oder innerlich blockieren. Ein Krisen-Coaching bietet **sicheren Raum**, um Klarheit zu gewinnen, Gefühle zu ordnen und wieder handlungsfähig zu werden.

Es richtet sich an Menschen, die:

- akute Belastungen erleben
 - sich überfordert, müde oder unsicher fühlen
 - Unterstützung bei Entscheidungen, Veränderungen oder innerer Stabilität suchen
-

Ablauf des Krisen-Coachings

1. **Erstgespräch** – Wir klären deine aktuelle Situation, Bedürfnisse und Ziele.
2. **Analyse & Orientierung** – Gemeinsam ordnen wir Gedanken, Gefühle und Prioritäten.
3. **Entwicklung individueller Strategien** – Praktische Methoden, die dich stärken, Ruhe und Handlungsfähigkeit fördern.
4. **Begleitung & Reflexion** – Wir üben neue Perspektiven, Handlungsoptionen und Selbstfürsorge.
5. **Abschluss & Ausblick** – Du gehst mit konkreten Werkzeugen, mehr Klarheit und Zuversicht nach Hause.

Jede Sitzung ist individuell angepasst. Dauer, Häufigkeit und Methoden richten sich nach deinen Bedürfnissen.

Was du erwarten darfst

- einen **wertschätzenden, sicheren Raum** für deine Gefühle
 - Klarheit über die eigenen Ressourcen und nächsten Schritte
 - praktische Strategien für den Alltag
 - Unterstützung, die dich **stärkt, statt Druck auszuüben**
-

Reflexionsfragen zu deiner Krise

- Welche Gefühle tauchen momentan besonders häufig auf?
 - Wo spüre ich gerade Hilflosigkeit oder Unsicherheit?
 - Was würde mir jetzt gut tun, um mich zu stabilisieren?
 - Welche kleinen Schritte kann ich heute tun, um wieder Handlungsfähigkeit zu spüren?
-

Tipps zur Bewältigung im Alltag

- Atme bewusst und regelmäßig – kleine Pausen wirken Wunder. 🧘‍♀️
 - Schreibe deine Gedanken auf, um Klarheit zu gewinnen. 🖋️
 - Setze Prioritäten: Was ist heute wirklich notwendig? ✅
 - Erlaube dir kleine Selbstfürsorge-Momente: ein Spaziergang, Musik, Tee. ☕
 - Sprich mit vertrauten Menschen – teilen entlastet. 💬
-

Abschluss

Eine Krise ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis, dass du **Unterstützung nutzen darfst**. Krisen-Coaching hilft dir, den Weg zurück in **Klarheit, Handlungsfähigkeit und innere Ruhe** zu finden.

Kontaktiere mich gerne, um ein erstes Gespräch zu vereinbaren.
