

## Stellen Sie sich diese Fragen?

Befinden Sie sich in einer dieser Situationen?

- Mit ist alles zu viel.
- Ich fühle mich überfordert.
- Ich kann nicht mehr.
- Ich fühle mich hilflos.
- Ich funktioniere nur noch.
- Ich bin so antriebslos.
  
- Wie bringe ich eine gesunde Balance in mein Leben?
- Wie gelingt mir der Spagat zwischen Arbeit und Freizeit?
- Wie erlange ich neue Vitalität und Orientierung?
- Wie finde ich den Weg aus der Krise?
  
- Wie schaffe ich es, ein drohendes Burnout (beruflich od. privat!) abzuwenden?
- Wie werde ich meinen Bedürfnissen und den Ansprüchen Anderer gerecht?
- Wie ordne ich die Dinge so, dass ich mich wieder wohl fühlen kann?
  
- Ich bin gestresst im Job.
- Ich habe pflegebedürftige Eltern.
- Ich habe einen kranken Partner.
- Ich bin Mutter von Kindern, die das Haus verlassen.
- ...

Ihr Thema fehlt in dieser Liste?

Geben Sie Ihrem Anliegen eine Überschrift und notieren Sie gerne hier:

---

---

Diese Beispiele sollen Ihnen nur einen Eindruck vermitteln, wie komplex das Thema „Stress- und Krisenbewältigung“ sein kann.

Ob Ihr Thema auch in mein Spezialgebiet fällt, finden Sie ganz einfach mit einem Anruf heraus: **0241 921 37 957**. Ich freue mich auf unser Gespräch!

Authentische Positionierung: Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!