

## ORIGENIAL Themenpaket

### Krisenstärke!

Krisen und Herausforderungen meistern ohne seelischen Schaden zu nehmen.

Sie wollen

- ⊕ ... Ohnmachts- und Angstgefühle verlieren?
- ⊕ ... ihre seelische Stärke stärken?
- ⊕ ... ihre mentale Gesundheit in Krisensituationen schützen?
- ⊕ ... grundsätzlich gelassener in belastenden Situationen bleiben?
- ⊕ ... Orientierungs- und Handlungsoptionen zur Krisenbewältigung entwickeln?

Sie handeln

- Stärken Sie ihr psychisches Immunsystem!
- Finden sie zu neuer Lebensenergie und Zuversicht!
- Lernen Sie Methoden aus der modernen Resilienzforschung zu nutzen!

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie durchleben Krisen ohne dauerhaften seelischen Schaden zu nehmen und nutzen ihre individuellen mentalen Grundlagen als Stütze und Schutzschirm.

Sie haben das Gefühl an einem Abgrund zu stehen und suchen Halt? Leider verläuft in unserem Leben nicht immer alles nach Wunsch, und wir müssen lernen mit Situationen umzugehen, in die wir uns nicht freiwillig begeben haben. Dann kann es schnell passieren, dass wir uns ausgeliefert fühlen und Ohnmachts- und Angstgefühle von uns Besitz ergreifen.

Wir können die Umstände, die uns diese beklemmenden Gefühle bescheren, nicht verändern, aber es liegt in unserer Hand, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen. Es gibt Möglichkeiten in der Krise handlungsfähig zu bleiben und unsere psychische Gesundheit zu schützen.

In unserer Zusammenarbeit nutzen wir Erkenntnisse und Methoden der modernen Resilienzforschung. Wir gehen auf ihre individuelle Situation ein und erarbeiten gemeinsam Orientierungs- und Handlungsmuster, um ihr psychisches Immunsystem zu stärken. Auch bei der Erprobung und Festigung Ihrer neuen Haltung in Ihrem herausfordernden Alltag begleite ich Sie. Mentale Stärke kann trainiert werden!

### Ihr Weg:

Ich biete dieses Programm mit 4 Terminen à 2 Stunden an. Zwischen diesen Terminen liegen jeweils Abschnitte, in denen Sie unter Anleitung im Self-Assessment arbeiten.

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieses Programm für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**



### Astrid Köhler

Fachgebiet:

Authentische Positionierung  
Persönlichkeitsentwicklung  
Stress- und Krisenbewältigung



- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand  
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung,  
Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und  
Teammanagement

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