



Raus aus dem Krisenmodus - aber wie?

Coaching in besonderen Zeiten

Diese Tage und Wochen fordern uns alle auf eine besondere Art und Weise heraus. Unser Lebensumfeld verändert sich rapide durch die gegenwärtigen äusseren Einflüsse.

Das löst in vielen von uns Ängste aus: Angst vor Krankheit, vor finanziellen Verwerfungen, vor sozialer Isolation, die Einsamkeit durch den erzwungenen Verzicht auf soziale Kontakte und das Fehlen von Zerstreuung im Alltag setzt vielen zu.

Im häuslichen Umfeld kann die unfreiwillige Nähe durch Quarantäne, Ausgangsbeschränkung und Homeoffice ungelöste Konflikte an die Oberfläche bringen.

In allen diesen anspruchsvollen Situationen biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung an.

Leider können wir uns derzeit nicht persönlich in meiner Praxis treffen. Deshalb gibt es verschiedene Wege des professionellen Kontaktes, wie Telefongespräche, Skype, What'up, Face Time Gespräche.

Die Erfahrung der letzten Wochen zeigt, dass es nicht unbedingt sinnvoll ist 60 Minuten Einheiten einzuhalten, sondern die Länge flexibel nach Bedarf zu gestalten. Das können 10 Minuten täglich sein oder 1,5 Stunden, wenn es um die Deeskalation eines Konfliktes geht.

Wenn wir Wege finden uns von unseren Sorgen und Ängsten zu lösen gewinnen wir wieder Halt, Ruhe und Gelassenheit, die in Krisenzeiten besonders wichtig sind. Nutzen wir die Chance!

Für weitere Informationen wendet Euch bitte an mich:

patricia.matt@gmx.li 004179 4786146.

Bleibt zu Hause und bleibt gesund !