

## Krisen- Coaching

---

Krisen treten überall auf. Im privaten Alltag, im beruflichen Kontext, in persönlichen Lebensbereichen und besonders oft in zwischenmenschlichen Bezie-

hungen. Normalerweise verfügen wir Menschen über vielfältige Ressourcen und Begabungen, mit deren Hilfe wir die anstehenden Probleme lösen können. In Krisensituationen sind Betroffene aber in ihren Handlungen, Gedanken und Gefühlen stark eingeschränkt. In solchen Situationen werden mit den bisherigen, oft bewährten Strategien, Mustern und Verhaltensweisen nicht mehr angemessene Lösungen erreicht. Hier geht die gesunde Flexibilität, in anspruchsvollen Situationen weiter entscheidungsfähig zu bleiben, verloren. In solchen Krisensituationen fühlen sich viele Menschen verunsichert und überfordert. Sie kommen an ihre Grenzen und verlieren dabei die persönliche Orientierungs- und Steuerungsfähigkeit.

Krisencoaching setzt genau hier an und unterstützt Betroffene dabei, zunächst in einem geschützten Rahmen wieder zu einem guten und stabilen Selbstwertgefühl zu finden. Gemeinsam wird der Krisenverlauf untersucht. Dabei werden wichtige – manchmal auch schmerzhaft oder unangenehme – Erkenntnisse und Tatsachen aufgedeckt. Von einer Krise Betroffene sollen so gleichermaßen in ihrem individuellen Lebensalltag wie auch in der Bewältigung beruflicher Probleme und Herausforderungen unterstützt werden.

### Wie verläuft ein Krisencoaching?

Ein professionelles Krisencoaching beinhaltet immer zwei Phasen. Zuerst muss eine rasche Krisenintervention zu einer spürbaren ersten emotionalen Entlastung der Krise führen. In der anschließenden Beratungsphase sollen möglichst rasch wieder die persönlichen Ressourcen zur Krisenbewältigung freigesetzt, verankert und gestärkt werden.

### Abschlussgespräch

Gemeinsam erarbeiten die Betroffenen zusammen mit mir als Coach eine, über das Coaching hinausführende Strategie, die darauf abzielt, die Krise selbständig und erfolgreich zu bewältigen.

### Der Zeitaufwand für ein Krisencoaching beträgt ca. 10-15 Stunden.

Bei offenen Fragen kontaktieren Sie mich bitte via Kontaktformular auf meiner Website!

