

## FAQs

### Was bedeutet Coaching?

Das Coaching ersetzt keine medizinische und/oder psychotherapeutische Diagnose und/oder Therapie durch einen Arzt, Psychologen, Psychiater oder Heilpraktiker (auch begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie), kann jedoch präventiv heilsam sein.

Wir arbeiten gemeinsam an Ihren Themen - auf Augenhöhe.

### Warum sind die Preise für Entspannungstechniken niedriger als die Coachingstunden?

Entspannungstechniken basieren auf bestehenden Erkenntnissen und folgen einem vorgegebenen Schema. Daher ist der Aufwand der Vor- und Nachbereitung einer Einheit geringer als bei dem sehr individuellen Coaching. Eine Coaching-Einheit bereite ich nach erster Rücksprache mit dem Coachee detailliert für die relevanten Themen vor. Auch die Nachbereitung, die ja Grundlage für ein potenzielles Folgegespräch liefert, ist zeitintensiv. Das persönliche Coaching beschäftigt sich viel tiefergehend mit dem Coachee und dessen Bedürfnissen und da darf eine professionelle Vorbereitung nicht fehlen.

### Bis wann kann ich einen Termin kostenfrei absagen?

Da die Coachingtermine intensiv vorbereitet werden, ist mir eine Absage bis spätestens 24 Stunden vor dem Termin wichtig. Dies gilt selbstverständlich beidseitig.

### Was benötige ich für die Entspannungskurse?

- Zeit (nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit, stellen Sie das Handy aus und wenn möglich, machen Sie keine Folgetermine).
- Eine Gymnastikmatte oder ähnliches.
- Eine leichte Decke und ein kleines Kissen.
- Bei Bedarf ein Handtuch.
- Bequeme Kleidung.

## FAQs

### Was ist überhaupt Resilienz?

Resilienz ist die Eigenschaft, mit Krisen oder Stress gelassen umzugehen. Nicht jedem wurde diese Fähigkeit in ihrer optimalen Ausprägung in die Wiege gelegt. Daher gibt es die Möglichkeit des Resilienz-Trainings, um die Stärken der persönlichen Stressbewältigung auszubauen und/oder neue Strategien für sich zu erlernen. Ziel ist es, für sich selbst zu erkennen, was man in einer Krise tun kann, um sie zu bewältigen und zukünftig leichter mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

Dies gilt für den Körper und auch für den Geist. Denn wir selbst haben es in der Hand und können mit einfachen Techniken die Kontrolle über die eigenen Situationen behalten.

\*\*\*\*\*

Gibt es weitere Fragen? Schreiben Sie mir gern!

Ihre / Deine

Angelina