



**NEU!**

## Genesung coaching / Recovery-Coaching

### Begleitung auf Augenhöhe

Belastungen gemeinsam meistern und gestärkt daraus hervorgehen.  
Ein stabilisierendes Angebot für Menschen nach intensiven Belastungskrisen.

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement hat man oft mit Menschen zu tun, die unter psychischen Beeinträchtigungen leiden oder sich in Krisensituationen befinden. Recovery-Coaching ist ein Angebot für Menschen, dass neben der üblichen sozialpsychiatrischen Beratung oder einer Therapie greift, aber doch deutlich mehr an Unterstützung und Begleitung bietet als das klassische Business-Coaching.

#### Inhalt

- ✓ Gespräche auf Augenhöhe
- ✓ intensive Arbeit an "Ihrem Thema"
- ✓ Coaching, das Ihren Zielen folgt
- ✓ neue Sichtweisen und Handlungsoptionen
- ✓ Übungen und Impulse für die persönliche Balance-Entwicklung
- ✓ gemeinsame Reflexion und Unterstützung der Prozess-Schritte
- ✓ ein dem (Job-)Alltag folgendes und unterstützendes Setting jenseits der Therapie
- ✓ Tools und Tipps für den Alltag

#### Zielsetzung / Nutzen

Recovery-Coaching verstärkt Ihren Genesungsweg (Recovery) und unterstützt Sie aktiv, damit Sie selbst aktiv an Ihrer Genesung dran bleiben können. Es fördert Ihre Selbstheilungskräfte und unterstützt Sie dabei, Ihren Erholungsprozess selbst in die Hand zu nehmen. Recovery-Coaching ist in erster Linie eine Form von Gesprächsführung, bei der Ihre Regenerierung zum gewünschten Leistungsniveau im Vordergrund stehen.

#### Zielgruppe

Menschen in oder nach intensiven Belastungsphasen, Burnout, oder Krisen, die Unterstützung für ihren Weg zurück in einen gesunden Alltag suchen;  
Menschen, die sich belastet fühlen und sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern wollen.

#### Hinweis

Genesungsbegleitung ist kein diagnostisches oder heilendes Verfahren. Es kann nicht an die Stelle der Therapie durch einen Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker treten!

#### Coach:

Anja  
Leuchtmann

#### Dauer:

nach  
persönlichem  
Bedarf und Art  
des Anliegens

#### Setting:

Einzelsetting

#### Methoden:

fragende  
Grundhaltung,  
Reflexionen,  
Expertendialog,  
Handlungshilfen

#### Investition:

gemäß  
individuellem  
Bedarf  
zzgl. USt.

#### Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,  
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,  
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-  
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard