

Kurzzeitcoaching für Fatigue-Betroffene

Das Coaching findet live-online statt und ist individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt. Ziel ist es, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und gemeinsam Lösungswege und Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, bewusster mit Ihrer Fatigue umzugehen.

Nach einer kurzen Anamnese werden die folgenden Bereiche eingehend betrachtet und gemeinsam konkrete Ansätze zur Verbesserung erarbeitet:

- ✓ Zeit- und Energiemanagement zur besseren Planung von Arbeits- & Erholungszeiten
- ✓ Gesunde Schlafgewohnheiten und Routinen
- ✓ Bewegungsverhalten und körperliche Aktivitäten
- ✓ Ernährungsgewohnheiten
- ✓ Komplementäre Maßnahmen
- ✓ Ressourcen-Schulung und Selbstfürsorge
- ✓ Hilfsmittel zur ergonomischen Unterstützung im Haushalt und am Arbeitsplatz

Darüber hinaus begleite ich Sie einfühlsam bei psychosozialen und persönlichen Themen, unterstütze Sie auf Wunsch mit wohltuenden Übungen aus dem therapeutischen Yoga und gebe Ihnen wertvolle Impulse und praktische Tipps zum Umgang mit Fatigue.

Ablauf und Rahmenbedingungen

Zu jedem Termin erhalten Sie von mir eine kleine Aufgabe zur Vorbereitung, damit wir unsere gemeinsame Online-Zeit bestmöglich nutzen können.

Das Kurzzeitcoaching umfasst insgesamt fünf Termine je 45 Minuten. Weitere Sitzungen können auf Wunsch flexibel ergänzt werden. Ich empfehle, einen Termin pro Woche einzuplanen, um einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu ermöglichen.

Investition auf Anfrage.

Nach Terminvereinbarung erhalten Sie von mir einen sicheren Zugangslink, bei dem die Datenübertragung vollständig geschützt ist. Sie benötigen lediglich ein Gerät mit Bild- und Tonfunktion sowie ein Mikrofon – idealerweise einen PC, Laptop oder ein Tablet. Auch die Teilnahme über ein Smartphone ist grundsätzlich möglich.

Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich jederzeit gerne – telefonisch oder via Mail.

Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören und Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu begleiten.

Ihre Fatigue-Coachin

Monika Alicia Pohl



Monika A. Pohl
HEALTH & BUSINESS COACH