



Kurzzeitcoaching für **Fatigue-Betroffene**

Das Coaching findet online statt und wird von Beginn an individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt. Das Ziel ist es, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und gemeinsam Lösungswege sowie Strategien zu entwickeln, um einen tragfähigen Umgang mit Ihrer Fatigue zu finden und diese – je nach Ursache und Ausprägung – zu reduzieren oder zu überwinden.

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

- ✓ Zeit- und Energiemanagement
- ✓ Schlafgewohnheiten und Routinen
- ✓ Bewegung und körperliche Aktivität
- ✓ Ernährungsgewohnheiten
- ✓ Komplementäre Maßnahmen
- ✓ Ressourcenstärkung und Selbstfürsorge
- ✓ Ergonomische Hilfsmittel für Haushalt und Arbeitsplatz

Darüber hinaus begleite ich Sie einfühlsam bei psychosozialen und persönlichen Themen, unterstütze Sie auf Wunsch mit wohltuenden Übungen aus dem therapeutischen Yoga und versorge Sie mit hilfreichen Tipps im Umgang mit Ihrer Fatigue.

Ergänzend nutze ich die **EMDR-Methode nach Francine Shapiro**, um belastende Gedanken, innere Unruhe und Ängste, die zur Verstärkung der Fatigue beitragen können, zu reduzieren. Dieses Vorgehen hat sich bei vielen meiner Klient*innen als sehr wirksam erwiesen.

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 60 Minuten. Weitere Sitzungen können auf Wunsch flexibel ergänzt werden. Ich empfehle Ihnen, einen Termin pro Woche einzuplanen, um einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu ermöglichen.

Auf Ihren Wunsch hin binden wir Ihre*n Ehe-/Lebenspartner*in in einen der Termine ein, um gemeinsame Strategien zu erarbeiten, da die Fatigue meist das gesamte System betrifft.

Nach unserer Terminvereinbarung erhalten Sie von mir einen persönlichen Zugangslink. 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.

Der nächste Schritt

Falls Sie noch Fragen an mich haben, melden Sie sich jederzeit gern! Sie erreichen mich telefonisch unter **+49 (0)2208 909250** oder via Mail: info@monikapohl.de



Ihre Fatigue-Coachin

- ✓ Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK)
- ✓ Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie
- ✓ Achtsamkeitstrainerin und Yogatherapeutin
- ✓ Systemische Trauerberaterin und EMDR-Therapeutin

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

Monika A. Pohl