



## Fatigue-Coaching

### Begleitung bei chronischer Müdigkeit & Erschöpfung

Fatigue äußert sich bei jedem Menschen anders, daher benötigt jede betroffene Person eine individuelle Strategie im Umgang mit der Erschöpfung. Aus diesem Grund richtet sich die Begleitung nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen.

Gemeinsam entwickeln wir konkrete Ansätze und Strategien, um Ihre Fatigue besser zu verstehen und Sie in Ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken. Ziel ist es, einen tragfähigen Umgang mit der Erschöpfung zu finden, der dazu beiträgt, dass sie an Belastung verliert, während Sie zunehmend an Energie gewinnen und im besten Fall Ihre Fatigue überwinden.

Nach einem Erstgespräch wenden wir uns folgenden Themen zu:

- ✓ 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

Das Coaching findet online statt und umfasst insgesamt fünf Termine je 60 Minuten. Ich empfehle Ihnen, einen Termin pro Woche einzuplanen, um einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu ermöglichen.

Zum ersten Termin 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.

Damit wir unsere gemeinsame Zeit bestmöglich nutzen können, erhalten Sie von mir zu jedem Treffen eine kleine Aufgabe zur Vorbereitung. Da es bei der Fatigue sinnvoll ist, systemisch vorzugehen, binden wir auf Ihren Wunsch hin gerne Ihre:n Partner:in in einen der Termine ein.

## 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](mailto:info@monikapohl.de)



## Ihr Fatigue-Coach

- ✓ 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*

[www.monikapohl.de](http://www.monikapohl.de)