



Daria Head
COACHING

Achtsamkeit & Resilienz

Der Kommentar "Hör mir auf mit Achtsamkeit!" ist eine zunehmende Reaktion auf das inflationär verwendete Modewort. Der Bedeutung von Achtsamkeit wird dies nicht gerecht. Achtsamkeit und Resilienz tragen maßgebend zu unserem Wohlbefinden bei. Sie haben beide positiven Einfluss auf alle Lebensbereiche und sind selbstverständlich wichtige Coaching-Themen.

Ziel des Achtsamkeits-Coachings ist individuelles, emotionales Wohlbefinden und mentale Stärke zu fördern. Durch gezielte Übungen und Techniken wird gemeinsam herausgearbeitet, den Moment neu wahrzunehmen. Dies geschieht wertfrei und offen. Unser hektischer Alltag wird oft voreilig als Stresszustand betitelt. "Stress" im definierten Sinn haben die meisten von uns in der Regel glücklicherweise nur selten im Leben. Dennoch darf die Aussage "Ich habe Stress!" nicht heruntergespielt werden. Zeitdruck, Workload, falsche Priorisierung und unzureichende Planung lassen das Leben in unserer jobzentrierten digitalen Neuzeit schnell "stressig" werden. Hier setzt mein Coaching an. Das Grundkonzept der Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus. Meditation spielt hier eine zentrale Rolle. Meditation kommt nie ohne Achtsamkeit aus. Achtsamkeit kann aber wunderbar auch ohne Meditation ausgeübt werden.

Ziel des Resilienz-Coachings ist, es den Selbstwert zu stärken, mit Krisen besser umgehen zu können und Belastungssituationen gewachsen zu sein. Resilienz beschreibt in der Psychologie die Widerstandsfähigkeit der Psyche. Die 7 Säulen der Resilienz Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung bilden die Grundlage für ein starkes und belastbares Mindset. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, Rituale und Übungen, die Dir helfen, Deine innere Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, zu stärken und Dich selbst besser kennenzulernen.

Besispiel angewandter Methoden

- Entspannungsmethoden als Basis Deines Wohlbefindens.
- Erarbeitung Dir wichtiger und lohnender Ziele.
- Analyse verschiedener Lebenssituationen.
- Selbstreflexion zur Stärkung Deines Selbstbewusstseins.
- Methoden zur Definition und Durchsetzung Deiner Prioritäten.
- Feedbacks für das Erlernen besserer Kommunikation.

Meine Coaching Themen & Methoden

Welches Thema für Dich der beste Einstieg in unserer Zusammenarbeit ist, ergibt sich in der Regel aus unserem Erstgespräch. In Folgesitzungen können durchaus andere Themen an Bedeutung gewinnen und ebenfalls mit in das Coaching einfließen. Ich greife im Coaching auf Methoden aus dem Systemischen Coaching, Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), der Transaktionsanalyse nach Eric Berne (TA), der FOR-DEC-Methode der DLR sowie diverse Hypnose- und Entspannungstechniken wie Meditation & Yoga zurück.



Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen
oder dich einfach nur mit mir vernetzen?
Dann schreibe mir oder folge mir.

Ich freu mich auf Dich!
Deine Daria



Ramsau 16, 83670 Bad Heilbrunn | +49 (0)8046 1889980

coaching@dariahead.de | www.dariahead.de

Verantwortlich für den Inhalt: Daria Head

Bilder: www.adobe.stock.com

