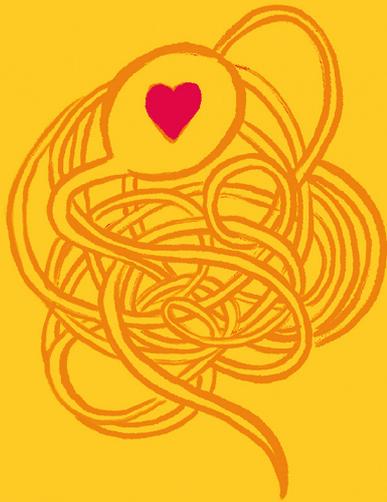


# COACHING



Beziehungskrisen  
lösen



Finanzen planen



Schmerzen  
annehmen

Genussvoll essen



Ängste meistern



Widerstandskraft  
stärken



## Alles auf neu!

Sechs Trainingsprogramme für ein bewusstes Leben

Deutschland € 14,50  
Österreich € 16,50 Schweiz sfr. 25,-  
Benelux € 16,80 Italien € 18,- Spanien € 18,-



# Coaching 1

## Innere Stärke gewinnen

**Wir können nicht verhindern, dass das Leben uns fordert. Dass in Beruf oder Privatleben Konflikte oder Umbrüche auftreten.** Doch wir haben großen Einfluss darauf, ob diese Situationen für uns zur großen Krise werden. Schon mit einfachen Übungen können wir unsere innere Stärke ausbauen.

Unsere Expertin	Dauer
<p><b>Dr. Mirriam Prieß</b> ist Ärztin, Psychotherapeutin, Autorin und Coach mit Themenschwerpunkt Konflikt- und Stressmanagement. In ihrem Buch »Das Dialogprinzip« beschreibt Prieß, wie man durch den guten Dialog mit sich selbst und mit anderen zu innerer Stärke findet.</p>	<p>Lassen Sie sich Zeit, um die neuen Verhaltens- und Denkmuster wirken zu lassen. Innere Stärke zu entwickeln funktioniert nicht von einem Tag auf den anderen. Sie können sich jede Woche eine Übung vornehmen und die Coachingimpulse so in <b>acht Wochen</b> in Ihr Leben integrieren. Wenn eine Übung Ihnen besonders wirksam erscheint, können Sie auch für einige Wochen nur diese Anregung beherzigen und erst danach im Coaching weitergehen.</p>

# Schritt 1 Das Verdrängen stoppen

Manchmal versuchen wir, schwierige Situationen in unserem Leben zu ignorieren oder auszusitzen. Besser wäre es allerdings, wenn wir uns den Problemen stellen und Schritt für Schritt eine passende Lösung erarbeiten.

»Das schaffe ich nie!« Eine Herausforderung kann so groß erscheinen, dass man gleich resigniert. Dieses Vermeidungsverhalten ist menschlich – macht aber vieles noch schlimmer.

Hier finden Sie zwei Übungen, die helfen, fordernde Situationen realistisch wahrzunehmen – ohne dass Ängste und Sorgen Sie sofort überschwemmen.

## ÜBUNG Die Realität akzeptieren

Akzeptanz bedeutet schlicht, die Realität anzuerkennen – Sie müssen die Situation ja nicht gut finden. Gerade Alltagssituationen eignen sich sehr, um unseren Akzeptanzmuskel zu stärken. Zum Beispiel:

→ Sie wollten wandern, doch nun ist es regnerisch? Meist ärgern wir uns einfach und verwerfen den Plan. Halten Sie diesmal kurz inne, und nehmen Sie bewusst wahr: Es regnet. Aha. Und dann fragen Sie sich: Was wäre das Bestmögliche, was ich aus dieser Situation für mich machen kann?

### NOTFALLTIPP

*Sobald Sie merken, dass Ihr Herz anfängt zu rasen, weil eine Situation Sie stresst, atmen Sie tief in den Bauch ein. Und lange wieder aus. Die tiefe Atmung beruhigt Ihr Nervensystem sofort.*