

(Höchst-) Leistung. (Mehrfach-) Belastung. (Ohn-) Macht.

Frauen sind im Umgang mit Stress und in der Gefährdung, ein Burnout zu entwickeln, in verschiedener Hinsicht besonders betroffen: Doppel- und Mehrfachbelastung, emotionaler Stress bei Streitigkeiten, finanzielle Sorgen oder die eigenen Ansprüche an sich selbst erfordern eine gezielte und (selbst-) bewusste Auseinandersetzung mit den „wahren Stressverursachern“. Viele im Job erfolgreiche Frauen gehen mit der gleichen Grundhaltung an ihre anderen Rollen heran: ob als Kollegin, Vorgesetzte, Mutter, Partnerin, Tochter oder Freundin: stets das Beste geben, es (allen) recht machen und gerecht sein. Wer nicht lernt, (sinnvoll) Prioritäten zu setzen und sich abzugrenzen, den holt das Leben irgendwann ein – nicht selten in Form von ersten Krankheitssymptomen.

Es ist ein Zeichen von Kompetenz und Verantwortung, diese frühen, oft stimmungsmäßigen Auffälligkeiten anzuerkennen. Denn wer anerkennt, (ver-) leugnet, ignoriert nicht (mehr), kommt aus der Ohnmacht in die „Macht“, in Handlung und Einflussnahme.

Ein Einzelcoaching bietet Ihnen einen geschützten und professionellen Rahmen, in dem Sie

- eine konkrete Erweiterung Ihrer Handlungsmöglichkeiten in Krisensituationen erleben
- Zugriff erhalten auf „ungeahnte“ oder „verschollene“ Ressourcen und Bewältigungsstrategien



Britta Tipkemper.

- durch die Entwicklung eines tieferen Verständnisses für Ihre „Jetzt-Situation“ und dafür, dass mit Ihnen „alles stimmt“, Sicherheit, innere Ruhe und Souveränität gewinnen.

Behandlungs-Tops:

- Einzelcoaching
- Verständnisentwicklung für JETZT-Situationen
- Gewinnung von Sicherheit und Stabilität
- Bewältigungsstrategien
- Erarbeitung von Lösungsschritten

semi work coach
nare shops ing

für frauen
gegen burnout

semi work coach
nare shops ing

Stop sagen, bevor es zu spät ist:

Individuelle Stärkung für eine Handlungsfähigkeit im Alltag & Beruf

Einzelcoaching

Vertrauen s'att Angst

Entlastung s'att Erschöpfung

Anerkennung s'att Perfektionismus

Coach
art

Britta Tipkemper



Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH)

Tel. 06154 5898896
www.coachart.net

0170 7376437
tipkemper@coachart.net