

Was nützt ein Coaching bzw. eine Lebensberatung?

1

Wo die sozialen Risiken wachsen, ist eine Lebensberatung für mich der Moment der ENT-SPANNUNG und ENT-BINDUNG. Dieser Augenblick erinnert an einen Satz des Philosophen Sören Kierkegaard: „Die kürzeste Definition von Lebensberatung lautet: Unterbrechung!“

Nach Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nehmen die seelischen Erkrankungen weltweit zu. Rund ein Drittel aller Menschen leiden einmal in ihrem Leben an seelischen Verstimmungen, die auch noch den Boden für körperliche Störungen bilden können. Laut einer weiteren Studie, die im „Deutsche Ärzteblatt“ veröffentlicht wurde, wären 31% der Patienten mit körperlichen Störungen (unklare Rückenschmerzen) mit einer ganzheitlichen Lebensberatung mehr geholfen als mit Injektionen und Operationen. Trotzdem haben die Betroffenen oft Hemmungen mit jemanden über ihr „heimliches Leiden“ zu sprechen.

Diese Gefangenschaft der gelebten Gefühle gilt es zu unterbrechen um Raum für neue Lebenskonzepte zu schaffen. Eine gute Lebensberatung bzw. ein gutes Coaching sollte immer ein sinnstiftendes Angebot sein, den sozialen Risiken entgegen zu wirken und die langverschlossene Tür zu einem neuen Daseins-Verständnis auf zu stoßen.

Die TV-Moderatorin Nina Ruge hat es in einem Interview einmal gut auf den Punkt gebracht: „Ich habe seit Jahren einen weiblichen Coach. Zu ihr gehe ich, wenn für mich Themen anstehen, die ich nur schwer allein bewältigen kann!“

Top-Leistungen sind nicht vor auszuplanen. Aber wir können Voraussetzungen schaffen, die die Leistungen ermöglichen. Das Aufblühen einer Blume ist auch nicht vor auszuplanen, aber wir können alle Voraussetzungen schaffen, die das Aufblühen der Blume erst ermöglichen.

Schaffen Sie selbstverantwortlich Voraussetzungen für Ihr Aufblühen!