

# MIT SYSTEMISCHEM COACHING ZUR INNEREN UND ÄUSSEREN BALANCE

Belastungen werden so unterschiedlich empfunden wie Menschen verschieden sind, haben aber eines gemeinsam: sie sind unangenehm, können krank machen und wir wollen sie so schnell wie möglich wieder loswerden. Das kann für den einen der unerträgliche Lärm von tobenden, streitenden Kindern sein, für den nächsten die unerträgliche Stille der Einsamkeit in den eigenen vier Wänden; für den Dritten das tägliche Mobbing am Arbeitsplatz und für den Vierten das Erreichen hochgesteckter Karriereziele, die das Umfeld arg strapazieren. Die Liste ließe sich beliebig fortführen, doch hier geht es um Sie und Ihre ganz persönliche Lebenssituation: Ihre Bedürfnisse, Ängste, Sorgen, Wünsche und Ziele.

Wenn der gutgemeinte Ratschlag der besten Freundin mehr ‚Schlag‘ als ‚Rat‘ ist und die Befragung von Verwandten Sie vollends in die Verwirrung stürzt, dann ist es Zeit für professionelle Unterstützung. Denn Sie wollen ja raus aus der Abwärtsspirale

und benötigen echte Lösungen. Damit es Ihnen und auch Ihrem Umfeld bald wieder besser geht.

An einer solchen Stelle frage ich die Klienten gerne, was sie tun können, um alles zu ver-schlimmern. Auf den ersten Schreck folgt Nachdenklichkeit, schließlich eine Aufzählung, was alles noch schlimmer machen würde, dann die Erkenntnis daraus und zum Schluss lachen wir oft gemeinsam. Das hilft, und überhaupt ist Humor mein bester Assistent.

Damit sind wir auch schon mitten im systemischen Coaching mit seinem lösungsorientierten Ansatz, dem Einbeziehen des Umfeldes und einer neuen, lebenswerten Perspektive. Im Prozess arbeite ich außerdem gerne mit ‚sanften‘, aber hoch effektiven Methoden wie wingwave und EFT (Klopftherapie) zur Auflösung von emotionalen Blockaden, Ängsten und belastenden Ereignissen, aber auch zur Leistungsverbesserung (Uni, Schule, Sport).

**Quelle: Isabell Langkau**

## SYSTEMISCHES COACHING KÖLN

ISABELL LANGKAU



systemisches-coaching@koeln.de  
www.systemisches-coaching-koeln.de

- + Systemisches Coaching
- + Krisenintervention/Burn Out
- + Führungskräftecoaching
- + wingwave-coaching
- + Trauerarbeit/-begleitung
- + Umgang mit Hochsensibilität
- + Work-Life-Balance/  
Gesundheit/Entspannung
- + Supervision/Mediation