

Stress lass' nach!

Große Belastungen machen uns blind für Auswege, sagt Kay Bröder, Fast Forward Business Coach. Doch wir können in jeder Situation selbst etwas tun, um unsere Lage zu verbessern.

Heusenstamm (pm). Mehr Tempo, mehr Leistung und möglichst alles gleichzeitig. Der moderne Alltag strapaziert uns auf vielfältige Weise. Daten der Krankenkassen können das belegen. Dauerstress kann zu schweren nachhaltigen Erschöpfungszuständen wie beispielsweise Burnout, Depressionen und/oder Schlafstörungen führen.

Kennen Sie das?

Sie fühlen sich müde, lustlos, alles wird zur Qual, das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken, macht Sie blind für Auswege!

Was passiert?!

Egal in welcher Position, ob als Führungskraft, Angestellter oder Hausfrau und Mutter, Stress ist allgegenwärtig. Sie müssen erst einmal erkennen, dass Ihre schlechte Stimmung, Gereiztheit, Essstörungen, negative Einstellung, Abkapseln etc. Folgen zu hoher Belastungen sein können.

Das Tückische ist doch: wenn Sie über längere Zeit diesen Belastungen ausgesetzt sind und sich nicht ausreichend erholen, schalten Sie



Kay Bröder

FAST FORWARD, Business Coach

auf Autopilot. Sie geben sich auf, Selbstzweifel entstehen, Sie funktionieren nur noch - alles ist automatisiert und fremdgesteuert. Ein Teufelskreislauf! Und Sie sind davon überzeugt, dass Sie an der Situation nichts ändern können.

Was tun?

Freunde sind wie Bücher nicht immer die besten Berater. Bücher geben allgemeine Ratschläge und Freunde verfolgen Ihre eigenen, persönlichen Ziele mit Ihnen. Sie brauchen eine individuelle Lösung. In solchen Fällen hilft ein professioneller Coach, der Ihre persönlichen Probleme analysiert und gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungssätze erarbeitet.

Wollen Sie mehr erfahren? Dann rufen Sie an bei Fast Forward in Heusenstamm, Telefon 06104/94585-0. Das Erstgespräch ist kostenlos. Infos vorab gibt es unter www.fast-f.eu.