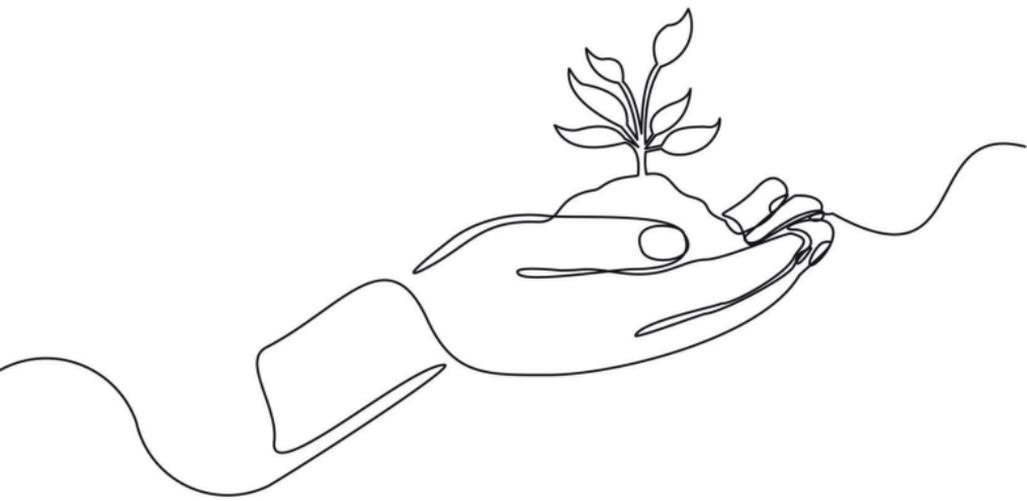


Krankheits-Coaching

Eine chronische Erkrankung stellt das Leben auf den Kopf: die Beziehung zum nahen Umfeld wird belastet, Schmerzen und das Management verschiedener Therapie- und Behandlungsangebote sind ständiger Stressor und bringen den Kranken an seine Grenzen. Er muss möglicherweise auf vieles verzichten, was ihm vor der Erkrankung wichtig war und ist vermehrt auf Hilfe angewiesen. Das Selbstbild wird, mit zunehmendem Verlust des alten Lebens, in Frage gestellt – Ängste vor der Zukunft kommen auf.

Personen, die unter chronischen Erkrankungen leiden, brauchen häufig vor allem Raum und Unterstützung, um den Umgang mit den veränderten Lebensumständen zu lernen: Hier kann erfahrene Begleitung – ein Nicht-Allein-Sein mit der Problematik – vieles frühzeitig abfedern und zum Beispiel ein Abgleiten in eine krankheitsbedingte Depression verhindern.



Mögliche Coaching-Inhalte:

- Selbstwirksamkeits-/Ressourcen-Coaching
- Entspannung des Nervensystems
(Imaginationen, Meditation, Körperübungen)
- Akzeptanz-Training
- Ernährungsberatung
- Individuelle Ausdrucksmöglichkeiten neu entdecken
(z.B. Gesang, Bewegung)