



## Krisencoaching

### – sichere Wege finden in turbulenten Zeiten

*Krisen sind was sie sind: Krisen – keine Chancen.  
Keine\*r mag sie, kein\*er will sie, keine\*r braucht sie.  
Und doch gibt es sie immer wieder, sie sind unausweichlich.  
(nach Förster und Kreuz, 2020)*

Immer wieder erleben wir Krisenzeiten und derzeit häufen sie sich: „Flüchtlingskrise“, Anschläge, Corona-Pandemie und auch die Flutkatastrophe. Es scheint, als rückten sie immer näher. Und auch im Persönlichen erleben dies viele immer wieder, in Familien, in Beziehungen, im Beruf, etc..

Krisenzeiten sind immer Belastungssituationen der Ungewissheit, der Erschütterung, der Ängste. Vieles stimmt nicht mehr, bisherige Werte gelten nicht mehr. Und, sie zeigen sich oft auch in körperlichen und psychischen Symptomen.

Wie kommen Sie damit klar? Welche guten Lösungen gibt es für Sie?

**Ruhe, Kraft und Zuversicht** im Krisencoaching entwickeln, um

- wieder klarer zu werden, wenn vieles unklar ist
- festen Boden unter die Füße zu bekommen
- Unaussprechliches in Worte zu fassen
- zu akzeptieren, was ist
- eigene Ressourcen zu (re)aktivieren
- zu innerer Stabilität zurückzufinden
- Selbstwirksamkeit neu zu erfahren

Ich begleite Sie achtsam, verstehend und bestärkend auf Ihrem Weg, neue Entscheidungssicherheit anzuregen, Ihr Lebensgefühl zu stärken und das Vertrauen in Ihre eigene Kraft wieder zu finden.

Referentin: **MICHAELE GABEL** 

Zielgruppe: Fortbildnerin, Supervisorin, Coach  
einzelne, Gruppen, Teams, Führungskräfte

---