

## Hohe Nachfrage für Coaching und Therapie in Corona-Zeiten

3 Dinge, die Sie in der Krise täglich selbst für Ihre NEUE RESILIENZ tun können:



*Kümmern Sie sich gerade jetzt um Ihre NEUE RESILIENZ! Das ist Training, aber es lohnt sich!*

*(Bildquelle: pexels-yan krukov)*

Viele Menschen fühlen sich extrem belastet in Zeiten von Corona. Die ständige Angst um die Existenz, um die Familie, um die eigene Gesundheit schlägt uns aufs Gemüt. Coaching und Therapie können helfen, aber die Coaching- und Therapieangebote können die Nachfrage kaum abdecken. Hilfe zur Selbsthilfe ist ein Weg, den viele suchen. Auch hierbei gilt, es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

3 mögliche Tipps, die jeder garantiert in seinen Alltag einbauen kann, um sich besser zu fühlen und wieder etwas mehr Entspannung zu erfahren:

1. Starten Sie mit Bewegung oder Meditation in den Tag. Ein Spaziergang an der frischen Luft noch vor dem Frühstück wirkt Wunder. 15-20 Minuten sind besser als Nichts. Nehmen Sie bewusst die Umgebung wahr und schauen Sie mit Achtsamkeit und Freude auf kleine Dinge, wie eine Blüte, einen Vogel oder ein süßes Eichhörnchen. Verharren Sie kurz und genießen Sie den Moment.

Falls Sie den Spaziergang nicht einbauen können, schaffen Sie sich 15 Minuten Zeit für eine kurze Meditation zuhause und sorgen Sie so für einen positiven Start in den Tag.

2. Mittagspause machen. Viele legen wenig Wert auf eine ausgiebige Mittagspause und sehen die kurze Unterbrechung bei der Arbeit eher als kleines Zeitfenster zum Essen. Auch hier liegt Potenzial für eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Essen Sie auf keinen Fall am Arbeitsplatz oder Schreibtisch. Wenn Sie die Möglichkeit haben gehen Sie wieder an die frische Luft, Bewegung tut gut und Sie bringen so etwas Distanz zwischen sich und Ihr Tagesgeschäft. Falls Sie das Gebäude nicht verlassen können, suchen Sie sich einen Platz für die Pause, der Ihnen die Möglichkeit bietet abzuschalten.

3. Unterbrechen Sie Ihre Routinen. Wir neigen dazu, immer den gleichen Weg zum Bäcker zu gehen, den gleichen Weg zur Arbeit zu gehen oder zu fahren, die Runde im Park immer in der gleichen Richtung zu joggen. Ändern Sie das häufiger. Gehen Sie einen kleinen Umweg zum Bäcker, nehmen Sie nicht den gewohnten Weg zur Arbeit, sondern machen Sie einen Schlenker und kommen aus der anderen Richtung zum Büro oder Geschäft. Joggen Sie die Runde im Park einmal anders herum. Schauen Sie nicht täglich um 20:00 Uhr die Nachrichten, sondern ersetzen Sie diese Routine durch eine andere Aktivität, die Sie sonst nicht ausüben. Sie haben sicher Ideen dazu. Machen Sie sich eine Liste und rufen Sie diese ab, wann immer Sie sie brauchen.

Wie wir alle längst begriffen haben, wird die Welt nie mehr so sein, wie vor COVID-19. Wir müssen lernen damit zu leben und wenn wir wieder in die Balance kommen wollen, etwas Positives tun oder bewirken wollen, dann liegt es bei uns, dies anzupacken. Nutzen Sie diese ersten einfachen praktischen Tipps und entdecken Sie Ihr Potenzial für noch mehr NEUE RESILIENZ, das noch in Ihnen schlummert, ob mit Unterstützung eines Coach oder in Eigenregie.

[YouTube-Video Link](#)

Norbert Stolze M.A. steht mit seinem LSI, dem Leib & Seele Institut (Coaching, Psychotherapie, Texte) bereits seit vielen Jahren für besonders hohe Qualität, herausragende Expertisen (insbesondere in Zwängen, Ängsten, Traumata, Zwangsgedanken und Ernährung), spannende Veröffentlichungen und stets erfolgreiche, zielgenaue individuelle und innovative Wege & Lösungen.

Sein Buch "EIN-WORT-WUNSCH-MEDITATIONEN" zeigt, wie Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) sehr einfach und praktikabel von jedem sofort anwendbar ist:

<https://www.amazon.de/Ein-Wort-Wunsch-Meditationen-Norbert-Stolze/dp/3945430267>

Freuen Sie sich schon jetzt auf sein HANDBUCH NEUE RESILIENZ, das bereits im Herbst 2021 erscheinen wird. Der Bedarf an mehr RESILIENZ war noch nie so hoch wie heute und die nächste Krise kommt leider ganz bestimmt. Seien Sie vorbereitet und sichern Sie sich schon bald das HANDBUCH NEUE RESILIENZ von Norbert Stolze. Wenn Sie künftig mit wirklich mehr psychischer Widerstandskraft die kommenden Krisen besser meistern wollen und stabiler werden möchten, dann wird schon bald sein HANDBUCH NEUE RESILIENZ Ihr neuer Wegbereiter sein; in guten und in schlechten Zeiten!

**Firmenkontakt**

LSI | Leib & Seele Institut (Praxis, Coaching, Verlag)

Norbert Stolze

Rosenheimer Straße 32

10781 Berlin

Tel.: 030-23635393

E-Mail: [stolzenorbert@gmail.com](mailto:stolzenorbert@gmail.com)

Web: <https://norbertstolze.jimdofree.com>

### **Pressekontakt**

Leib & Seele Institut (Praxis, Coaching, Verlag)

Norbert Stolze

Rosenheimer Straße 32

10781 Berlin

Tel.: 030-23635393

E-Mail: [stolzenorbert@gmail.com](mailto:stolzenorbert@gmail.com)

Web: <https://norbertstolze.jimdofree.com>

Verbreitet durch PR-Gateway