

Wilhelm Roth

Jahrgang 1950

Pädagoge (Lehrer Sek. II), Mediator,
Coach, Trainer, Körpertherapeut (ECP),
Heilpraktiker, Bauingenieur FH



Gestalttherapeut – zertifiziert

HAKOMI-Therapeut – zertifiziert

Mediator – zertifiziert

**Kommunikationstrainer
HAKOMI Interpersonal Training**

Roth & Partner

Institut für Beratung und Training

Stiftstraße 2

60313 Frankfurt am Main

Tel 069- 366 041 00

Fax 06102-501 698

wroth50@online.de

www.coaching-roth.de

Worum geht es in diesem Training?

Training für die Entwicklung der Persönlichkeit im Spannungsfeld von beruflichem und privatem Stress.

Die Bedingungen sind wie Sie sind – und Sie tragen mit Ihren Gedanken, Ihrer inneren Haltung und Ihrer Bewertung der Situation dazu bei, wie groß der Stress sein wird der Sie belastet. Die Situation wird von Ihnen beurteilt und Ihr Urteil erhöht den von Ihnen wahrgenommenen Stress.

Ihr Körper reagiert reflexartig auf die Situation und Ihre Bewertung und dies ist ein Hinweis auf die Reaktionen Ihrer unbewussten Muster, wodurch Sie der Stressreaktion ausgeliefert sind.

Sie können jedoch lernen, mehr in Verbindung zu kommen mit Ihrem Körper, Ihren Gefühlen und Ihren Bedürfnissen, wodurch Sie die Chance erhalten, die Situationen entspannter wahrzunehmen.

Sie können entdecken, wie Sie mit Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag zu mehr Ruhe und Leichtigkeit finden.



**Training der
Persönlichkeitsentwicklung**

**StressEntspannung -
StressManagement**

2012

**Individuelles
Gesundheits-
Coaching**

Stressentspannung – Stressmanagement Die innere Kraft und die Gesundheit erhalten.

Die Balance von Arbeit – Privatleben – Gesundheit und der Umgang mit beruflichen Anforderungen.

Durch die ziel- und lösungsorientierte Haltung im beruflichen Alltag sowie der alltäglichen Stressbelastung geht die Verbindung zu sich und dem eigenen Körper, zu den Gefühlen und Bedürfnissen leicht verloren.

Der berufliche Stress hat verschiedene Aspekte:

1. Die tatsächlichen Anforderungen und Aufgaben.
2. Die Art und Weise, wie Sie mit diesen Anforderungen umgehen.
3. Wie Kommunikation mit sich selbst, Vorgesetzten und Kollegen stattfindet.
4. Wie Ihr körperlicher Organismus mit den Gegebenheiten umgeht.

Wenn die Stressbelastung Ihre Grenzen übersteigen, entsteht Überforderung, Krankheit, Depression und ein **Burn-out Syndrom**.

Sie bemerken, dass Sie im Beruf und Privatleben bestimmte Situationen oder Personen immer wieder sehr anstrengend erleben. Ihr Körper reagiert impulsiv und die Stressbelastung steigt an. Sie erfahren dies als nachteilig für Ihre berufliche Karriere und für Ihre Gesundheit? Obwohl Sie das bemerken, können Sie nichts daran ändern? Dies sind die Zeichen für unbewusste Muster, welche Ihr Handeln beeinflussen.

Bei diesem Coaching gehe ich davon aus, dass die Stressbelastung des Alltags bereits zu einem ernsthaften Thema für Sie geworden ist.

Wenn Sie entdecken möchten, wie Sie im Alltag bewusster und befriedigender mit diesen Situationen und sich selbst umgehen können – wie Sie durch Verbindung zu Ihrem Körper, den Gefühlen und Bedürfnissen mehr Zugang finden zu innerer Kraft und Klarheit – sowie Ihre psychophysische Gesundheit stabilisieren möchten, ist dieses individuelle Gesundheitscoaching für Sie passend.

Die **neurowissenschaftlichen Zusammenhänge** im Umgang mit Stress und Erschöpfung werden aufgezeigt, damit Sie diesen Einfluss verstehen können.

Der Nutzen des Coachings für Sie:

Durch die Verbindung zu sich selbst entsteht mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die inneren Kräfte. Sie finden zu Ihrer Authentizität. Das ist die Chance, für die privaten und beruflichen Ziele eine Balance zu entwickeln und in Ihr Leben zu integrieren – sowie mit Gelassenheit auf die täglichen Herausforderungen zu reagieren. Sie bleiben leistungsfähig, entfalten Ihr Potenzial und erhalten Ihre Gesundheit.

Diagnostik: Für eine komplexe Diagnostik nutze ich die Oberon-Diagnostik. Damit können Sie bildhaft sehen, in welchem Zustand Ihr Körper sich befindet sowie ob und wie die eingeschlagenen Maßnahmen Ihre Gesundheit verbessern.

Methoden:

Ein Wechsel von körperorientierten Coaching, Beratung, Information über Gesundheitsprophylaxe, Körperübungen, HAKOMI Elemente, Schmerztherapie, Selbsterfahrung, Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining und geg. Oberon-Diagnostik.

Teilnehmerkreis:

Führungskräfte und Selbstständige oder alle Personen mit Gesundheitsinteressen

2012 wird nur individuelles Coaching angeboten.

2 x 3 Std. /Tag - Kosten: 1.200,- € / Tag zuzgl. 19% MwSt. in Frankfurt - oder Sie sprechen die Kosten individuell mit mir ab. Bei einer Abrechnung über die PKV wird keine MwSt. berechnet.

Die gesundheitlichen Anwendungen werden individuell abgesprochen und abgestimmt.