



Leichtigkeit - Coaching  
Simon Müller  
Haberweg 18  
61352 Bad Homburg v.d.H.

07.05.2018

## Presseinformation

### KRISENBEWÄLTIGUNG durch Online Coaching

**Bad Homburg den 07.04.2018. Simon Müller Coach und Berater berichtet über eine neue zukunftsorientierte Lösungsmöglichkeit zur Krisenbewältigung. Das „Online Coaching“.**

Die Leistungsanforderungen innerhalb unserer Gesellschaft nehmen stetig zu. Gerade Führungskräfte und Angestellte müssen sich immer wieder an neue Veränderungen sowie Herausforderungen anpassen. Zunehmend junge Menschen leiden schon während des Studiums unter Existenzängsten. Werden Krisen im Beruf oder Privatleben immer unterdrückt und weggeschoben, entstehen oft später schwere psychische Erkrankungen. Beispielsweise Burn-Out oder Depressionen. Nicht nur die Mitarbeiter selbst leiden darunter, sondern auch die Unternehmen müssen mit großen Verlusten durch sogenannte Langzeitkranke rechnen.

Therapieplätze bei guten Therapeuten sind ständig ausgebucht und es müssen für Betroffene in der Regel sehr lange Wartezeiten in Anspruch genommen werden. Zudem ist ein wesentlicher Aspekt in einer Therapie die Arbeit mit Diagnosen, also die Feststellung einer Erkrankung. Schnell werden vorübergehend Medikamente zur Beruhigung verabreicht und der Mensch mit seinen wirklichen Bedürfnissen wird nicht wahrgenommen. Dabei erleben sich viele Betroffene gar nicht als krank, sondern erwarten oft einfach eine nachhaltige Lösung ihrer Probleme.

Das Online Coaching bei [Leichtigkeit - Coaching](http://www.leichtigkeit-coaching.de) ist eine nachhaltige Lösungsmöglichkeit zur Krisenbewältigung und zukunftsorientiert. Wir geben Menschen in Krisen Hilfe und Unterstützung. [Leichtigkeit - Coaching](http://www.leichtigkeit-coaching.de) holt die Menschen da ab, wo sie stehen. In einem Coaching geht es zuerst immer darum, dem Menschen zuzuhören. Denn hinter jeder Krise steckt immer eine individuelle Lebensgeschichte. Die Studenten, Angestellten oder Führungskräfte erfahren bei einem Online Coaching Wertschätzung und erlernen neue Verhaltensweisen und Strategien, die sie direkt umsetzen können. Das verschafft nach nur ein bis zwei Sitzungen eine spürbare Erleichterung. Ich, als Coach und Berater, schaue immer darauf, was jemand gut kann. Es sind die Schwächen, die uns in eine Krise bringen aber es sind unsere Stärken die uns wieder herausbringen.

Leichtigkeit - Coaching  
[www.leichtigkeit-coaching.de](http://www.leichtigkeit-coaching.de)  
Simon Müller  
Phone: 06172 3806249  
[info@leichtigkeit-coaching.de](mailto:info@leichtigkeit-coaching.de)