

Verantwortungsvoll mit dir selbst im Coaching

Ein Begleittext für Bewusstsein, Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Coaching ist ein wunderbarer Weg, um dich selbst besser zu verstehen, Altes loszulassen und Neues zu gestalten.

Dabei kann es vorkommen, dass du mit Gefühlen, Erinnerungen oder inneren Anteilen in Berührung kommst, die dich emotional bewegen.

Das ist völlig normal – denn Entwicklung berührt immer auch das, was gesehen werden möchte.

Dieser Ratgeber möchte dich stärken, **achtsam mit dir umzugehen**, zu erkennen, **was Coaching leisten kann und wo seine Grenzen liegen**, und dich unterstützen, in herausfordernden Momenten gut für dich zu sorgen.

Was Coaching leisten kann

Coaching ist ein Raum für Bewusstwerdung, Klarheit und Selbstführung.

Es unterstützt dich,

- in Kontakt mit dir selbst zu kommen,
- hinderliche Gedanken oder Muster zu erkennen,
- Entscheidungen zu treffen,
- dein Leben stimmiger zu gestalten und
- mehr Vertrauen in dich selbst zu entwickeln.

Im Coaching geht es nicht darum, die Vergangenheit therapeutisch aufzuarbeiten, sondern darum, **deine Gegenwart bewusster zu gestalten**.

Ich begleite dich dabei mit Präsenz, Erfahrung und Einfühlungsvermögen – doch du bleibst jederzeit Expertin bzw. Experte für dein eigenes Leben.

Wo Coaching seine Grenzen hat

Coaching ist **keine Therapie** und ersetzt keine psychologische oder medizinische Behandlung.

Ich bin keine Therapeutin und verfüge über keine Heilkundeberechtigung.

Mein Angebot richtet sich an psychisch stabile Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Wenn du merkst, dass dich bestimmte Themen dauerhaft stark belasten oder du dich selbst nicht mehr gut stabilisieren kannst, ist es wichtig, dir **therapeutische oder ärztliche Unterstützung** zu holen.

Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstverantwortung.

Therapeutische Begleitung kann hilfreich sein bei:

- Depressionen, Angst- oder Panikzuständen
- traumatischen Erfahrungen oder Flashbacks
- Selbstverletzungstendenzen oder Suizidgedanken
- tiefer Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit oder Kontrollverlust

Wenn du dich aktuell in Therapie befindest, kann Coaching ergänzend wirken – bitte stimme das mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten ab.

Wenn Emotionen dich überwältigen

Manchmal kommen im Coaching Gefühle hoch, die dich überraschen oder überwältigen.

Das ist Teil des Prozesses – doch wichtig ist, dass du dich **sicher** fühlst.

Wenn du merkst, dass dich etwas sehr berührt, kannst du Folgendes tun:

1. **Atme aus.** Eine lange, bewusste Ausatmung beruhigt dein Nervensystem.
2. **Spüre den Boden.** Fühle deine Füße, deine Sitzfläche, deine Umgebung.
3. **Sage innerlich:** „Ich bin hier. Ich bin sicher.“
4. **Bewege dich leicht.** Stehe auf, geh ein paar Schritte, schüttle Arme und Beine.
5. **Schreibe auf, was dich bewegt.** So fließt die Energie heraus und du gewinnst Abstand.
6. **Wenn du magst:** Ruf eine vertraute Person an oder nimm dir Zeit für eine ruhige, wohltuende Aktivität (z. B. Spaziergang, Musik, Tee).

Wenn du spürst, dass du allein nicht aus der Anspannung kommst, **bitte um Unterstützung.**

Erste Hilfe bei intensiven Gefühlen

Wut – Lass sie sich bewegen: schüttle dich, stampfe, schreibe, male, boxe in ein Kissen.

Trauer – Lass sie fließen: weine, halte dich selbst, schreibe, tanze, atme.

Angst – Atme langsam aus, spüre den Boden, suche Natur und Licht.

Leere oder Erstarrung – Komme über deine Sinne zurück: nenne 3 Dinge, die du siehst, hörst und fühlst.

Dein Körper weiß, wie Regulation funktioniert – du darfst ihm nur zuhören.

Wann du dir zusätzliche Unterstützung holen solltest

Wenn du merkst, dass du dich selbst nicht mehr beruhigen kannst oder du das Gefühl hast, „wegzubrechen“, dann ist das ein Moment, **dir professionelle Hilfe zu holen.**

Hier einige Anlaufstellen, die dich sofort und anonym unterstützen:

Deutschland

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 · www.telefonseelsorge.de
- Nummer gegen Kummer: 116 111 · www.nummergegenkummer.de
- Krisendienste & Beratungsstellen: www.deutsche-depressionshilfe.de

Österreich

- Telefonseelsorge: 142 · www.telefonseelsorge.at
- Rat auf Draht (für Kinder & Jugendliche): 147 · www.rataufdraht.at

Schweiz

- Dargebotene Hand: 143 · www.143.ch
 - Pro Juventute: 147 · www.147.ch
-

Zum Schluss

Coaching ist eine Einladung, dich selbst tiefer zu spüren – nicht, um dich zu reparieren, sondern um dich **an dich selbst zu erinnern**.

Manchmal ist der Weg ruhig, manchmal bewegt.

Beides gehört dazu.

Du darfst Pausen machen, Grenzen setzen und dir Unterstützung holen, wann immer du sie brauchst.

Deine innere Sicherheit ist wichtiger als jedes Ziel.