



## Coaching vor Weihnachten verhindert persönliche Krisen

Von *LifeB*

Erstellt am 29 Nov 2012 - 13:35

Hamburg, 29. November 2012. Weihnachten ist unbestritten das emotionalste Fest des Jahres. Jedoch löst nicht bei jedem die Vorweihnachtszeit Wohlbefinden aus, sondern fördert oftmals Stress, Ängste und Erschöpfungszustände.

In wenigen Wochen steht Heiligabend vor der Tür. Jedes Jahr gleich am 24. Dezember und doch für viele Menschen immer wieder überraschend. Der Wunsch nach zwischenmenschlicher Harmonie und Zeit für die eigenen Bedürfnisse führt durch ein vermindertes Selbstwertgefühl, und dadurch vermindertes Selbstbewusstsein, leider viel zu oft zu gegensätzlichen Ergebnissen. Streit in der Beziehung oder der Familie durch einen ungewohnten Harmoniedruck von Außen bis hin zu Trennungen an Heiligabend.

Warum ist das so und wie kann man diesen unangenehmen Randerscheinungen der Weihnachtszeit entgegenwirken? Dies erklärt der Coach Dirk-Oliver Lange, der mit seinem Hamburger Unternehmen LifeB Coaching, seit mehr als 10 Jahren Klienten durch Coaching zur Life Balance Regulierung betreut: „Die Vorweihnachtszeit und der eigentliche Höhepunkt des Heiligen Abends kann durch übersteigerten Perfektionismus und falsche Erwartungen, der schönste Moment des Jahres zu werden, bei Betroffenen eine reale Wahrnehmung des derzeitigen physischen, emotionalen und psychischen Zustandes auslösen. Die Basis für die Entstehung von Ängsten ist gegeben und unkontrollierbare Gefühlsausbrüche können die Folge sein. Dann kommt es schon mal vor, dass man ungerechtfertigt und ungewohnt reagiert und falsche Worte wählt. Weiterhin setzen sich viele Menschen einem erhöhten negativen Stress aus, das optimale Geschenk für die Lieben zu besorgen und oftmals sich dafür zu überschulden, um Partner oder Familienangehörigen eine Freude zu machen, obwohl es die finanzielle Situation derzeit nicht hergibt. Die Ernüchterung kommt dann oftmals mit der nächsten Kreditkartenabrechnung.“

„Entgegenwirken kann man durch eine Bewusstseinsweiterung und der damit verbundenen Erhöhung des Selbstwertgefühls. Durch bewusste Entscheidungen werden Ängste, wie zum Beispiel Versagensängste, reduziert und man rutscht nicht in die viel zitierte Opferrolle mit dem Ergebnis, nicht die Kontrolle über sich selbst und der Situation zu verlieren. Dieses Ergebnis wird durch ein Coaching unmittelbar vor den Feiertagen erzielt, mit der Sicherheit einen Ansprechpartner für unlösbar scheinende Anforderungen zu haben, der über einen Notfall-Service auch über Weihnachten erreichbar ist. Eine geringe, aber sehr sinnvolle Maßnahme, damit das Fest der Liebe auch das Fest der Liebe wird. Die Feiertage sollten der Lebensentschleunigung dienen und Zeit und Raum für eigene Bedürfnisse, Gefühle und Emotionen geben.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter "<http://www.lifeb-coaching.de>" oder telefonisch bei LifeB Coaching unter der Rufnummer +49(0)40-76 39 37 49.

Pressekontakt:

LifeB Communications

PR- und Öffentlichkeitskommunikation

Dirk-Oliver Lange

Hans-Henny-Jahnn-Weg 53 | 22085 Hamburg

Fon +49 (0)40-76 39 37 49 | Fax +49 (0)40-35 07 94 95

mailto: [communications@lifeb.de](mailto:communications@lifeb.de) [1] | <http://www.lifeb.de> [2]



### Unternehmensinformation:

LifeB Coaching schließt durch seine Präventionsleistungen eine wichtige Lücke in der Betreuung von Menschen, deren Selbstwertgefühl reduziert ist oder die von Erschöpfungs- und Angstzuständen, Stress, Panikattacken, Depression, Burnout oder Boreout betroffen sind. In enger Zusammenarbeit mit Mediziner\*innen, Heilpraktikern, Therapeuten und Psychologen setzt unser Life Balance Coaching dort an, wo diese Fachleute nicht mehr tätig sein können - in Ihrem Alltag. Eine Nachhaltigkeitsbetreuung nach einem stationären oder ambulanten Klinikaufenthalt ist somit möglich. Coachings finden in Hamburg, bei Klienten zu Hause oder an einem Ort ihrer Wahl im In- und Ausland statt.

Filename/Title	Größe
<a href="#">LifeB Coaching Presseinformation 29.11.12.pdf</a> [3]	76.88 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:43):** <http://medkom24.eu/node/17077>

### Links:

[1] <mailto:communications@lifeb.de>

[2] <http://www.lifeb.de>

[3] [http://www.medkom24.de/files/active/0/LifeB\\_Coaching\\_Presseinformation\\_29.11.12.pdf](http://www.medkom24.de/files/active/0/LifeB_Coaching_Presseinformation_29.11.12.pdf)