

Überforderungen im Überblick

Alltagsüberforderung	Lösungsansätze im Coaching
Zeitmanagement und Termindruck	<i>Zeitmanagement-Techniken und Priorisierung: Im Coaching werden Methoden wie die Eisenhower-Matrix, To-Do-Listen und Zeitblockierung vermittelt, um Aufgaben zu priorisieren und effektiv zu planen.</i>
Beruflicher Stress und Burnout-Gefahr	<i>Stressbewältigungsstrategien und Resilienztraining: Techniken wie z.B. progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Achtsamkeitstraining werden genutzt, um Stress abzubauen. Resilienztraining hilft, langfristig stabil zu bleiben.</i>
Konflikte in der Partnerschaft	<i>Kommunikationsmethoden und Konfliktlösungstechniken: Hierzu gehören gewaltfreie Kommunikation, aktives Zuhören und das Erlernen von Kompromissfindung. Paare lernen, respektvoll und konstruktiv zu kommunizieren.</i>
Finanzielle Sorgen	<i>Budgetplanung und finanzielle Beratung: Erstellung eines detaillierten Haushaltsplans, Identifikation von Sparmöglichkeiten und Beratung zu Finanzplanung und -management, um finanzielle Sicherheit zu verbessern.</i>
Fehlende Balance	<i>Balance-Strategien und Achtsamkeitstraining: Einführung von Routinen, die Beruf und Privatleben besser integrieren, sowie Achtsamkeitsübungen, um im Moment präsent zu sein und Erholung zu fördern.</i>
Überlastung durch familiäre Verpflichtungen	<i>Delegation und Zeit für Selbstpflege: Techniken zur effektiven Delegation von Aufgaben an Familienmitglieder und Schaffung von regelmäßigen Zeiten für persönliche Erholung und Pflege, um Überlastung zu vermeiden.</i>
Gesundheitsprobleme aufgrund von Stress	<i>Stressreduktionstechniken und gesundheitsfördernde Maßnahmen: Förderung eines gesunden Lebensstils durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation.</i>
Soziale Isolation und Einsamkeit	<i>Aufbau sozialer Netzwerke und Gemeinschaftsaktivitäten: Ermutigung zur Teilnahme an sozialen Gruppen, Vereinen und ehrenamtlichen Aktivitäten, um neue Kontakte zu knüpfen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.</i>
Unsicherheiten und Selbstzweifel	<i>Selbstbewusstseins- und Selbstwerttraining: Übungen zur Selbstreflexion, positive Affirmationen und Techniken zur Stärkung des Selbstbewusstseins, um Selbstzweifel zu überwinden und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.</i>

Überforderungen im Überblick

Schlafprobleme und Erschöpfung	<i>Schlafhygiene und Entspannungstechniken: Einführung von festen Schlafroutinen, Reduzierung von Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und Entspannungstechniken wie autogenes Training oder geführte Meditationen zur Verbesserung der Schlafqualität.</i>
---------------------------------------	---

[Strategie Gespräch Coaching - Unger Coaching \(unger-coaching.de\)](http://unger-coaching.de)

[Strategie Gespräch Paarberatung - Unger Coaching \(unger-coaching.de\)](http://unger-coaching.de)