Resilienz & Stresskompetenz: Stabil bleiben, wenn's turbulent wird

Für Dich, wenn Du…

- Dich häufig gestresst oder erschöpft fühlst
- Deine innere Stabilität stärken willst
- Einen gesunden Umgang mit Herausforderungen suchst
- Langfristig leistungsfähig und gelassen bleiben möchtest

Vielleicht kennst Du Gedanken wie:
„Ich funktioniere nur noch – aber ich fühle mich nicht mehr verbunden mit mir selbst."
„Ich komme kaum zur Ruhe, selbst wenn es eigentlich still ist."
„Ich will wieder kraftvoll und klar Entscheidungen treffen – ohne mich zu überfordern."

Im Coaching findest Du den Raum, um innezuhalten, Dich neu auszurichten und Deine **psychische Widerstandskraft gezielt zu stärken**.

KLAAR KIMMING
COACHING FÜR KLARE PERSPEKTIVEN

Resilienz bedeutet nicht, „immer stark sein zu müssen", sondern zu wissen, wie Du gut für Dich sorgst – besonders in anspruchsvollen Zeiten.

Mein Ansatz: LOOVANZ – Resilienz gezielt stärken

Im Zentrum steht das wissenschaftlich fundierte **LOOVANZ-Resilienztraining**. Ich habe die entsprechende Ausbildung bei der AHAB-Akademie erfolgreich abgeschlossen.

Das LOOVANZ-Programm basiert auf sieben Resilienzfaktoren, die gemeinsam ein starkes Fundament für langfristige innere Stabilität bilden:

- **Lösungsorientierung:** Den Blick weg vom Problem – hin zu dem, was möglich ist
- **Optimismus:** Die Fähigkeit, auch in schwierigen Phasen Zuversicht zu bewahren
- **Orientierung an Zielen:** Klarheit über das, was Dir wirklich wichtig ist

- **Verbundenheit:** Beziehungen stärken, Unterstützung zulassen
- **Akzeptanz:** Was nicht zu ändern ist, annehmen – ohne aufzugeben
- **Neuorientierung:** Aus Rückschlägen lernen, flexibel bleiben
- **Zukunftsplanung:** Die eigene Richtung aktiv gestalten

Wir arbeiten mit praxisnahen Übungen, Reflexion, Selbstbeobachtung und alltagstauglichen Tools. Du entdeckst Deine inneren Ressourcen neu – und lernst, sie im Alltag konkret zu nutzen.

Für mehr Info über LOOVANZ: https://www.loovanz.de/

Was Du aus dem Coaching mitnimmst

- Einen liebevollen, klaren Blick auf Dich selbst
- Strategien zur Stressregulation, die wirklich zu Dir passen
- Mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit Druck, Erwartungen und Veränderungen
- Das gute Gefühl: *„Ich bin nicht ausgeliefert – ich habe Einfluss."*

KLAAR KIMMING
COACHING FÜR KLARE PERSPEKTIVEN