

- Bewältigungshilfe und Rehabilitationsunterstützung

Für mich ist es wesentlich aus meinen früheren Berufen eine Entwicklungsanregung durch Stressbewältigungsstrategien das Wohlbefinden nicht nur zu steigern, sondern auch zur persönlichen Entwicklung beizutragen

ZB. verbesserte Resilienz, darüber gibt es meine Plattform auf [Patreon.com](https://www.patreon.com).

Schutzmechanismen sind hierbei genauso wichtig – denn ohne Eigenschutz ist jeder Mensch ausgeliefert in die Umgebung und dem gesellschaftlichen Leben.

- Hierbei werden die eigenen Emotionen sichtbar und können in bessere Balance gebracht werden. Eine Stressbewältigungsstrategie generiert unweigerlich die Selbstreflexion. Daraus resultiert der geschärfte Blick die eigenen Stärken, Schwächen und Auslöser besser zu verstehen. Hierbei gewinnt der Einzelne – klarere Entscheidungen zu treffen und gleichzeitig persönliches Wachstum zu fördern.
- Förderung von Selbstfürsorge
- Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten
- Förderung von Techniken, welche wissenschaftlich verifiziert sind und als Coping Skills eingesetzt werden können, wann immer wir sie brauchen.
- Verbesserte Kommunikationsfähigkeiten

- Förderung von Zielfokussierung