



## **Professionelles Erfolgs- und Gesundheitscoaching**

*Mit meg-coaching erfolgreich in Balance*

Unsere Lebens- und Arbeitswelt ist von ständigen Veränderungen und zunehmenden Leistungsanforderungen geprägt. So werden wir immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Stress ist somit unser täglicher Begleiter, und das ist gut so. Normalerweise reguliert sich der Körper nach Stresssituationen von selbst. Im Dauerstress scheint uns diese Fähigkeit nicht zur Verfügung zu stehen: Körpersignale werden missachtet, Bedürfnisse unterdrückt und aufgeschoben, der Energiepegel sinkt, wir fühlen uns kraftlos, überfordert, ausgebrannt und suchen Auswege. Sozialer und emotionaler Rückzug, Sucht und Krankheit sind nicht selten die Folge. So weit muss es nicht kommen.

In Coaching oder Psychotherapie können Sie lernen, mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. Die Praxis "meg-coaching" bietet hierzu vielfältige Leistungen an und arbeitet mit unterschiedlichen Kurzzeitmethoden, u.A. der klinischen Hypnose, dem Verhaltenstraining und dem Neuro-linguistischen-Programmieren (NLP).

Das Leistungsangebot "Gesundheit" umfasst die Themen Stressbewältigung, Burnout, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduzierung, Therapie von Ängsten, Phobien, psychosomatischen Beschwerden, Krisenbewältigung und Psychoonkologie.

Im Bereich "Erfolg" geht es um Motivation, Zielfindung, Leistungssteigerung, Lösung von Blockaden (Prüfungsangst, Lampenfieber...), Teamführung, Teamentwicklung, Supervision, Verbesserung der Kommunikation, Konfliktmanagement, Training sozialer Kompetenzen und Persönlichkeitsstärkung. In einem kostenfreien Erstgespräch haben Interessenten die Möglichkeit sich über Leistungen und Angebote zu informieren, um die für sie optimale professionelle Begleitung zu erhalten.

In der Praxis können ganzjährig Gutscheine erworben werden.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung werden Kurse zur kognitiven Stressbewältigung, Tiefenentspannung und "Schweinehundtage" angeboten.

## **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

intrag.de/  
pressestelle@intrag.de

## **Firmenkontakt**

Praxis für Mentales Erfolgs-und Gesundheitscoaching und Psychotherapie

Frau Heike Dettmann  
Bahnhofstraße 44-45  
17489 Greifswald

meg-coaching.de  
info@meg-coaching.de

Coaching unterstützt Sie in Ihrer persönlichen und beruflichen Lebens- und Karriere-Planung. Mit professioneller Begleitung können Sie innere Blockaden lösen, hinderliche Verhaltensmuster ändern, Strategien entwickeln, Potenziale entfalten, Krisen überwinden, Ziele erreichen, Veränderungen meistern, Bestleistungen vollbringen, gesund und entspannt leben und mehr. Meine Leistungen: Einzel- und Team- Coaching Privat- und Business-Bereich Kinder, Jugendliche, Erwachsene Privat-Coaching: Persönliches Wachstum Gesund im Stress Krisen überwinden Anforderungen meistern Fit und gesund im Gleichgewicht Business-Coaching: Teamführung und Teamentwicklung Wandel gestalten Soziale Kompetenzen Werte leben