



## **Elefanten-Coaching: Mit sanften Riesen gegen Stress**

*Elefanten-Coaching: Mit sanften Riesen gegen Stress*

Elefanten stehen für Größe und Stärke, doch die hoch sensiblen Tiere können Menschen auch helfen, mit dem stressigen Alltag besser umzugehen. Marion Mueller-West bietet einzigartiges Anti-Stress-Coaching mit lebenden Elefanten auf Sri Lanka

Wenn der Leistungsdruck immer größer wird, man sich den vielen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlt, unter Angstzuständen leidet und nicht mehr schlafen kann, folgt oft die Diagnose: Burnout. Vorbeugung und Hilfe verspricht das neue Anti-Stress-Coaching mit Elefanten auf Sri Lanka. Damit will die Burnout-Präventions-Expertin Marion Mueller-West gestressten Unternehmern, Führungskräften und interessierten Privatpersonen helfen, sich weit ab vom Alltagsleben ihren persönlichen Problemen zu stellen und neue Kraft zu gewinnen.

In den Urlaub fliegen, um dem Alltagsstress zu entfliehen - ist das nicht eine kurzsichtige Strategie?

Marion Mueller-West: Entfliehen hilft nicht, man muss das Problem an der Wurzel lösen. Eine Auszeit auf einer weit entfernten Insel, verbunden mit einem Coaching und dem Kontakt zu Elefanten, hat eine äußerst nachhaltige Wirkung. Auf Sri Lanka geht die Zeit anders. Man wird unweigerlich gezwungen, zu entschleunigen. Im Coaching haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich den eigenen Problemen, Ängsten und Belastungen zu stellen und sich unter professioneller Begleitung damit auseinanderzusetzen. Eine neue, ungewöhnliche Erfahrung - wie der Umgang mit einem Elefanten - durchbricht viel leichter fest verankerte Verhaltensmuster. Diese sehr emotionale Erfahrung wird so schnell nicht vergessen. Sie inspiriert, bestärkt und bewirkt eine nachhaltige Veränderung.

Warum ein Coaching mit Elefanten?

Marion Müller-West: Das Coaching mit Elefanten steht für ein vorurteilsfreies, unbestechliches und ehrliches Feedback. Elefanten besitzen als Herdentiere ein ausgeprägtes Sozialverhalten und verfügen über feine Kommunikationstechniken. So sind Elefanten trotz ihrer Größe und Stärke hoch sensible Tiere, die auf unser Unterbewusstsein reagieren und uns in Bereiche führen, die jenseits verbaler Kommunikation liegen. Die Art, wie wir uns bewegen und unsere Körpersprache verraten einiges über unsere mentale Einstellung. Elefanten spiegeln intuitiv und wertfrei alle Facetten der Persönlichkeit - auch in Bezug auf Klarheit, Entschlossenheit und Gelassenheit. Das macht Elefanten zum idealen Co-Trainer.

Bei der Berührung beobachte ich mit dem Coachee die Reaktion des Tieres und beginne mit individuellen Fragestellungen, die auf das Problem des Coachees und die Reaktion des Elefanten ausgerichtet sind. So werden Erkenntnisprozesse in Gang gesetzt und das Erlebte fest verankert.

Es überrascht mich immer wieder, wie sich die Kraft und die Freundlichkeit des Tieres auf den Menschen übertragen und welche Emotionen das auslöst. Laut aktuellen Forschungsergebnissen werden während eines solchen Erlebnisses die körpereigenen Botenstoffe Dopamin und Oxytozin ausgeschüttet. Diese haben eine euphorisierende Wirkung und spielen auch beim Vertrauensaufbau zum Tier eine wichtige Rolle.

Emotionen unterstützen den Transfer ins alltägliche Leben nachhaltig. Mit diesen intensiven Wahrnehmungseindrücken kann sich ein Coachee die Erinnerung an das erlebte jederzeit wieder hervorrufen und davon zehren. Zur Unterstützung erhalten alle Teilnehmer ein Erinnerungsfoto, das zusätzlich als Anker dient, so dass bei Betrachtung die gesamte Gefühlspalette jederzeit wieder hervorgerufen werden kann.

Anti-Stress-Coaching auf Sri Lanka ab Februar 2014

Das Anti-Stress-Coaching mit Elefanten wird ab Februar 2014 angeboten und findet einmal monatlich für die Dauer von einer Woche statt. Die Reisen beinhalten sieben Übernachtungen. Der Workshop umfasst vier Tage, an denen die Teilnehmer in Kleingruppen und im Individualcoaching ihren eigenen Weg aus der Stressfalle finden. Zuschüsse zu Seminar- und Reisegebühren sind möglich. Einzelteilnehmer können sich auf der Webseite des Burnout-Kompass anmelden. Darüber hinaus sind spezielle Arrangements für Führungskräfte-Teams möglich.

Mehr Informationen auf der Webseite:  
<http://burnout-kompass.de/burnout-workshop-sri-lanka/>

Facebook-Fanpage:  
[https://www.facebook.com/Burnoutkompass?bookmark\\_t=page](https://www.facebook.com/Burnoutkompass?bookmark_t=page)

### **Pressekontakt**

Gruenderplan24

Frau Sylke Zegenhagen  
Alfred-Nobel-Str. 20  
97080 Würzburg

gruenderplan24.de  
info@gruenderplan24.de

### **Firmenkontakt**

Burnout-Kompass

Frau Marion Mueller-West  
Dorfstraße 16b  
23826 Fredesdorf (bei Hamburg)

burnout-kompass.de

[kontakt@burnout-kompass.de](mailto:kontakt@burnout-kompass.de)

Zur Person: Marion Mueller-West ist Anti-Stress-Expertin. Sie begleitet Privatpersonen und Unternehmen bei der Burnout-Prävention und hat hierfür das integrierte Format "Burnout-Kompass" entwickelt. Der Burnout-Kompass deckt alle vier Phasen des Burnout ab: Von der Prävention über den Weg aus der Burnout und Rückfallprävention bis zum Weg in den individuellen Lebensraum.

Seit über 10 Jahren ist die frühere Personalleiterin und Vertriebsleiterin am Markt tätig und bietet Burnout-Vorträge, -Workshops und -Coachings an.

Anlage: Bild

