



Ann-Kathrin Wünsch

Volljuristin, Mediatorin und Burnout Coach

Beratung und Begleitung, Seminare und Schulungen, Workshops und Retreats

(Zurück) in der eigenen Kraft -
Beratung und Begleitung

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

E-Mail: ak.wuensch@gmail.com oder

[Persönliches Gespräch anfragen](#)

www.akwuensch.de

Sie funktionieren. Solange der Körper mitmacht, geht es Ihnen gut und Sie sind gesund. Dabei ist Kopf die ganze Zeit überdreht und "laut" am Grübeln und Nachdenken. Sie reagieren nur noch, sind am machen, am abarbeiten. Das "Funktionieren" ist teilweise sogar gewünscht, um so "Zeit zu sparen". "Funktioniert" einmal etwas nicht, steigen die Emotionen wie Wut zu Kopf, denn "das fühlt sich so an, als hätte man wertvolle Lebenszeit verloren, die man eigentlich nicht hat." Für das "selbst gestalten" ist kein Raum. Ein Impuls Entscheidungen zu treffen bleibt aus. Die Belastung ist stärker als die Entlastung. Bis Körper und Geist nicht mehr mitmachen und sich durch Symptome bemerkbar machen.

Was bleibt, sind Fragen: Wie kann es sein, dass ich mich „verloren“ und erschöpft habe? Warum habe ich nichts gespürt, hätte ich mich nicht schützen können oder rechtzeitig innehalten?

Doch soweit muss es nicht kommen.

Über die Beratung und Begleitung

Im Rahmen der Beratung und Begleitung hole ich Sie dort ab, wo Sie gerade stehen. Gemeinsam schauen wir uns an, was es heißt, sich zu erschöpfen, welche individuellen Symptome damit einhergehen und woran Sie (frühzeitig) erkennen können, wie es um Sie gerade steht. Durch Selbstreflexion stärken wir den inneren Dialog und Ihr Selbst-bewusstsein, um wieder mehr zu sich selbst im Leben zu finden und eine gesunde Beziehung zu sich selbst aufzubauen.

"Ann-Kathrin managed the sessions with a perfect pace, rhythm and sensitivity that gave me a safe environment to be open about the conflicts, share the experience and learn. AK has a charisma that allows the people to feel safe and relaxed in her presence accompanied by perfect organization. Her coaching is impressive and effective for any individual or company who really wants to overcome tough situations."

Das erwartet Sie

In der Beratung geht es um Sie. Sei es präventiv oder wenn Sie sich schon erschöpft haben bzw. auszubrennen drohen. Persönliches Arbeiten in einem vertraulichen Rahmen, welcher Zeit und einen geschützten Raum für das Wesentliche schafft und es ermöglicht, in der eigenen Kraft zu bleiben. Sie profitieren von einem ausgefeilten und seit Jahren praktizierten Behandlungsmodell, das Ihnen konkret hilft, gesunde Beziehungen zu führen. Denn Leben ist gelingende Beziehung.

Weitergehende Informationen und individuelle Anfragen unter

ak.wuensch@gmail.com oder persönliches Gespräch vereinbaren.