

RS

Rebecca Schmelling

Weg und Ziel

Praxis für Lebensfragen



Ist Ihnen gerade alles zu viel?

Sie fühlen sich gestresst und überfordert, Ihre Gedanken kreisen nur noch um ein Thema? Sie stehen kurz vor einem Burnout?

Vielleicht erscheint Ihnen nach einer Trennung oder einem Todesfall alles ausweglos. Sie haben Ihren Job verloren, wollen sich beruflich oder privat umorientieren. Sie haben Probleme in Ihrer Partnerschaft oder der Familie. Vielleicht sind Sie aber auch Sportler*in und möchten spezielle Methoden erlernen oder festigen, um Ihre Leistung zu verbessern.

Was auch immer Sie bewegt: Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Probleme selbst zu erkennen, zu analysieren und aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, sodass Sie selbst neue Lösungsansätze entwickeln können. Ich baue mentale Stärke auf, Sorge für Balance und lehre auf Wunsch eine geeignete Entspannungsmethode.

Praxisangebot

- ▶ Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- ▶ Beratung in schwierigen Lebenssituationen (z.B. Trennung, Trauer, Krankheit, Konflikt)
- ▶ Entspannungstechniken, z.B. Achtsamkeitstraining, Meditation, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation
- ▶ Mentaltraining (z.B. für Hobby- und Leistungssportler, bei Prüfungs- und Versagensangst, zur Steigerung des Selbstwertgefühls etc.)
- ▶ Hypnose (z.B. zur Raucherentwöhnung, Tiefenentspannung oder Lösung von Blockaden)



Burnout- und Stressprävention

Eine Flut an Informationen, permanente Erreichbarkeit, das Verschmelzen von Privat- und Berufsleben – heute fühlen sich viele von uns im Dauerstress; Anspannung und Entspannung stehen nicht mehr im Gleichgewicht. Mit folgenden Angeboten möchte ich Ihnen dabei helfen, wieder eine gesunde Balance zu finden:

- ▶ Erstellen und Bearbeiten von individuellen Stressprofilen
- ▶ Erkennen und Entgegenwirken von verschiedenen Burnout-Symptomen
- ▶ Bewusstwerden von Stressoren und deren Bewertung
- ▶ Reflexion der eigenen Gedanken und Einstellungen in verschiedenen Stress-Situationen
- ▶ Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele
- ▶ Vorstellung unterschiedlicher Burnout-Typen in Bezug auf den Umgang mit beruflicher bzw. familiärer Belastung
- ▶ Vorstellung des Burnout-Zyklus mit seinen 12 Stadien; Möglichkeiten der Be- und Verarbeitung
- ▶ Vorstellung von Maßnahmen, die zu einem ausgeglichenen Stresshaushalt verhelfen (u.a. verschiedene Entspannungsverfahren)



Über mich

Beruf

Ich bin ausgebildete Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege und habe langjährige Erfahrung als Praxisanleiterin im Gesundheitswesen. Zudem habe ich eine zertifizierte Weiterbildung zur Algesiologischen Fachassistenz (Pain Nurse; Schmerzmanagerin) nach DGSS absolviert und viele Jahre als Abteilungsleitung gearbeitet.

Zertifikate

- ▶ Stressmanagement-Trainerin und Kursleiterin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention (terramedus® Akademie für Gesundheit, Stuttgart)
- ▶ Entspannungspädagogin mit Zusatzqualifikation Seminarleiterin für autogenes Training und progressive Muskelrelaxation (IEK Köln, Deutsches Institut für Entspannungstechnik & Kommunikation)
- ▶ Hypnose-Coach (TherMedius® -Institut, Hannover)
- ▶ in Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPA Heilpraktiker Akademie Deutschland, Lübeck)



RS

Rebecca Schmelling

Weg und Ziel

Praxis für Lebensfragen

Gießestr. 21
57250 Netphen
Tel.: 0151-222 44 721
info@r-schmelling.de
www.r-schmelling.de

