ZU ERSCHÖPFT FÜRS PRIVATLEBEN?

1. WÜRDEN SIE SICH AUCH MAL GERNE WIEDER NACH DER ARBEIT MIT FREUNDEN TREFFEN, IM VEREIN ENGAGIEREN ODER SPORT TREIBEN?

Schaffen Sie stattdessen nach der Arbeit gerade noch den Weg zur Couch? Dann gehören Sie laut einer Umfrage zu den ca. 22 Prozent der deutschen Arbeitnehmer, die am Abend oft zu erschöpft sind, um noch privaten Aktivitäten nachzukommen.

2. SIND SIE AUCH IN DER FREIZEIT IMMER ERREICHBAR?

Ihr Handy/Tablet erreicht Sie überall und jederzeit? Studien belegen ganz klar, dass Erschöpfungszustände häufiger bei Beschäftigten vorkommen, die auch in ihrer Freizeit immer für ihren Job verfügbar sind.

3. SIND AUS-ZEITEN FÜR SIE EIN FREMDWORT?

Flexibilität und Bereitschaft zu Überstunden schließt das bewusste Einplanen und Nutzen von Entspannungszeiten nicht aus.

4. KÖNNEN SIE ÜBERHAUPT NOCH „RUNTERFAHREN"?

Das Abschalten von Beruf- und Alltagsproblemen ist oft kaum noch möglich. Die Gedanken kreisen auch im vermeintlichen Ruhezustand, Sie finden keine Entspannung.

5. SIE SCHLAFEN NICHT WIRKLICH GUT?

Fühlen Sie sich morgens unausgeschlafen und erschöpft, haben keine Energie?

DAS SIND 5 ERNSTZUNEHMENDE WARNZEICHEN!

Ein erster Schritt in Richtung GEsundheit und Entspannung kann auch eine telefonische Stress-Analyse sein. So eine erste hilfreiche Beratung können sie sich leicht passend und zeitsparend einplanen.
Lassen Sie sich dabei unterstützen, Ihre Situation einmal genau zu analysieren. Oft sind es Kleinigkeiten, die Sie ändern können um den Teufelskreis zu durchbrechen und wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen. Es muss nicht immer die große Umstellung sein, die Ihr Leben ent-stresster macht.

Text / Foto: Claudia Graser

Die Beratung wird individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst und ist fundiert und alltagstauglich. Termine sind bis 20.00h möglich.

Weitere Infos und Terminvergabe:
09721-5335550 oder
info@claudia-graser.de

Ihre Claudia Graser,
Psychotherapeutin nach HLPR-Gesetz

Anzeige

CLAUDIA GRASER

ICH BIETE HILFE BEI:
- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen
- Trauma und Folgebeschwerden

MEINE THERAPIE-FORMEN:
- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose
- EMDR-Therapie

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: info@claudia-graser.de

www.leben-managen.de