

Wenn Angst lähmt

08.02.2010, 15:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LifeB Consulting*

Presseagentur: *LifeB | communications*



Einer Winterdepression durch ein LifeB Coaching entgegenwirken

Hamburg, 08. Februar 2010. Die lange Kälteperiode dieses Winters lässt viele Menschen in eine Bewegungslosigkeit verfallen, die zu Perspektivlosigkeit, Existenzängsten oder gar einer leichten Depression führen kann.

Meteorologisch ein fast normaler Winter in Deutschland, der aber für viele ungewohnt intensiv erscheint. Zahlreiche Knochenbrüche, Ärger über eisglatte Gehwege und Strassen, klirrende Kälte und dadurch ein Verzicht auf soziale Aktivitäten oder Bewegung an der frischen Luft führt zu Unausgeglichenheit und Gereiztheit.

Bei Kälte ziehen sich, trotz passender Bekleidung, die Muskeln der arteriellen Hautgefäße zusammen. Die Haut wird weniger durchblutet und der Wärmeverlust dadurch reduziert. Innere Organe werden so stärker durchblutet und die Kerntemperatur des Körpers bleibt konstant. Die Anspannung der Muskeln erzeugt ein Gefühl der Bewegungslosigkeit. Die Folgen sind Trägheit und Müdigkeit.

Die Kälte kann aber auch psychische Folgen haben. Gerade bei Singles, die nicht aus der täglichen Geborgenheit einer Familie oder eines Partners neue Energiequellen aktivieren können, kann sie zu Ängsten, Depressionen oder gar einem Burnout führen.

Ein Teufelskreis beginnt, dem auch in den Anfängen von Orientierungs- und Perspektivlosigkeit mit einem Coaching entgegengewirkt werden kann. Das Hamburger Unternehmen LifeB Consulting hat sich seit mehr als 10 Jahren auf Klienten mit diesen Symptomen spezialisiert. Die Klienten können aus verschiedenen Kurzzeit-Coachings über eine monatliche Intensivbetreuung bis hin zu frei wählbaren Terminen eines Beratungspaketes wählen.

Der Coach nimmt sich bereits bei der Analyse des Zustandes sehr viel Zeit. Aus allen Informationen des Klienten wird ein Coaching-Profil erstellt, welche Blockaden sich aufgebaut haben. Danach werden alle defizitären Bereiche mit dem Coach zusammen erarbeitet. Die Konfrontation mit den persönlichen Ängsten verhilft nach und nach zurück zum notwendigen Selbstwertgefühl. Die Klienten lernen, mit möglichen Ängsten umzugehen und den Anforderungen des

Alltags wieder standzuhalten.

Dirk-Oliver Lange, Geschäftsführer von LifeB Consulting, erklärt: „Für viele Menschen bleibt die Hoffnung auf wärmere Temperaturen des Frühlings, die dann aber nur bedingt zur Rückführung der notwendigen Life-Balance führen. Es gilt rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Weitere Informationen gibt es im Internet unter "<http://www.lifeb.de>" oder telefonisch bei LifeB Consulting unter der Rufnummer +49(0)40-350 71 40 80.

Portrait

Seit mehr als 10 Jahren ist das Unternehmen branchenunabhängig spezialisiert auf Life Balance Consulting. Insbesondere in der Prävention von Angst- und Erschöpfungszuständen, die zu einem Burnout und Boreout führen können. Ein weiteres und zukunftsorientiertes Tätigkeitsfeld ist das Coaching von Gästen auf FitWell-Reisen. Hierbei handelt es sich um Premium Premium Gesundheitsreisen für gehobene Ansprüche, als optimale Verbindung von Urlaub und Prävention.

News-ID: 395534 • Views: 154 (Stand: 01.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/395534/Wenn-Angst-lachmt.html>