

## Der Menschenflüsterer

14.09.2009, 16:02 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LifeB Consulting*

Presseagentur: *LifeB | communications*

---



Coach Dirk-Oliver Lange hilft bei Angst- und Erschöpfungszuständen

Hamburg, 14. September 2009. Betroffene von Angst- und Erschöpfungszuständen, die dadurch unter Panikattacken leiden, können durch ein spezielles Coaching zurück zur notwendigen Balance gebracht werden.

Der Coach für Angst- und Erschöpfungszustände Dirk-Oliver Lange, des Unternehmens LifeB Consulting, hat mit seinem LifeB-4-Säulen-Programm eine effektive Möglichkeit entwickelt, Betroffene nachhaltig bei der Regulierung von Ängsten und Panikattacken zu unterstützen. Abgeleitet wird dieses Programm aus Elementen der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie. Berücksichtigt werden bei der Betreuung die Regulierung der Life-Balance, Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Ängste können eine Vielzahl von Auswirkungen erzeugen. Herzklopfen, Pulsbeschleunigung, Schwindel,

Schweißausbruch, Zittern, Mundtrockenheit, Hitzewallungen, Sprachschwierigkeiten. Dazu Atembeschwerden, Beklemmungs- gefühl, Brustschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall. Auch Bewusstseins-störungen, zum Beispiel das Gefühl, verrückt zu werden, das Gefühl, dass Dinge unwirklich sind oder man selbst „nicht richtig da“ ist, dass man nicht mehr die Kontrolle über die eigenen Gedanken hat bis zur Angst zu sterben.

LifeB schliesst durch seine Präventionsleistungen eine wichtige Lücke in der Betreuung von Erschöpfungs- und Angstzuständen, Burnout oder Boreout. In enger Zusammenarbeit mit Medizinem, Therapeuten und Psychologen setzt die LifeB-Prävention dort an, wo diese Fachleute nicht mehr tätig sein können – im Alltag. Die Nachhaltigkeitsbetreuung nach einem stationären Klinikaufenthalt ist somit möglich.

Zwei wesentliche Faktoren tragen zum Erfolg dieses intensiven Coaching bei. Die Betreuung findet bei den Betroffenen zu Hause statt. Sie sind dort, wo sie ihr gewohntes Umfeld haben. Eine Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Coaching, da eine Entfernung vom „sicheren“ Zuhause für viele Betroffene unmöglich erscheint. Bei Übernahme der Betreuung erhält der Klient die Möglichkeit „rund um die Uhr“ seinen Coach zu erreichen. Da Panikattacken nicht bewusst steuerbar sind, vermittelt diese Bereitschaft eine erste Sicherheit, nicht allein mit seinen Problemen zu sein. Weiterhin wird das Umfeld der Betroffenen mit in die Betreuung einbezogen, da eine Co-Abhängigkeit von Partnern oder Familienangehörigen oftmals unterschätzt wird.

Der Coach nimmt sich bereits bei der Analyse des Zustandes sehr viel Zeit. Aus allen Informationen des Klienten wird ein Coaching-Profil erstellt, welche Verhaltens-defizite am schwerwiegendsen sind. Dann werden alle defizitären Bereiche mit dem Coach zusammen erarbeitet. Die Konfrontation mit den persönlichen Ängsten verhilft nach und nach zurück zum notwendigen Selbstwertgefühl. Daher wird der Klient in den ersten Monaten auch fast täglich gecoacht. Die Betreuungszeit variiert zwischen 3 und 12 Monaten. Die Klienten lernen, mit möglichen Ängsten umzugehen und den Anforderungen des Alltags standzuhalten.

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: 349463 • Views: 1952 (Stand: 20.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/349463/Der-Menschenfluesterer.html>