

## Trotz Stress immer besser leben

15.09.2009, 08:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Ulrike Fahlbusch / Praxis für systemisches Körper Coaching*

---

Immer mehr Menschen leiden unter den steigenden Anforderungen im Berufsleben. Die Ressource Zeit wird knapper, der Leistungsdruck steigt. Viele empfinden das eigene Leben mittlerweile als stressig, entfremdet und sinnlos. In ihrer Praxis für systemisches Körper Coaching unterstützt Ulrike Fahlbusch Menschen, die diesem Stress mit einem guten Selbstmanagement entgegenwirken möchten. "Für den positiven Umgang mit Stressbelastungen gibt es kein Patentrezept, aber es gibt für jeden Menschen einen individuellen Weg. Dazu gehört auch das Erkennen über das Zusammenwirken von beruflichen, sozialen und familiären Strukturen und deren Einfluss auf das persönliche Stressempfinden" sagt die Expertin, die seit mehr als zwanzig Jahren Menschen in persönlichen Entwicklungsprozessen begleitet. Ihr "Handwerkszeug" ist der bewusste Umgang mit den Signalen des eigenen Körpers, systemische Gestaltarbeit und das aufmerksame Gespräch von Mensch zu Mensch. Wer gelernt hat, auf sich selbst zu achten, wird Grenzen früher erkennen und auch die Grenzen anderer Menschen achten, davon ist sie überzeugt. Aus diesem Grund sollten ihrer Meinung nach insbesondere Menschen in Führungspositionen über ein gutes Selbstmanagement verfügen, denn dieses sei die Basis für eine wertschätzende Mitarbeiterführung. In ihrer Coaching - Praxis finden sich überwiegend Menschen, die die Bedingungen an ihrem Arbeitsplatz als bedrückend und stressig empfinden. Ein gutes Stressmanagement zielt darauf ab, innere und äußere Konflikte zu erkennen, die eigene Motivation wieder zu entfachen, verborgene Ressourcen zu entfalten sowie körperliche und mentale Entspannungsfähigkeit zu erlernen. In einem unverbindlichen und kostenfreien Erstgespräch können interessierte Privatpersonen wie auch Beschäftigte und Führungskräfte von Firmen sich über das Coaching Angebot von Frau Fahlbusch informieren.

### Portrait

Ulrike Fahlbusch, Praxis für systemisches Körper Coaching, bietet individuelle Begleitung zur Stressbewältigung. Weitere Angebote sind Seminare und Vorträge zum Thema "Burnout Vorsorge und Gesundheitsbildung im Betrieb", Authentische Körpersprache und positive Kommunikation, Präsentations- und Prüfungs- Coaching.

---

News-ID: 349730 • Views: 1050 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/349730/Trotz-Stress-immer-besser-leben.html>