



## Stress Zentrum Trier



### **Was ist Coaching?**

#### **Wo setzt ein individuelles Stresscoaching im StressZentrum Trier an?**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Anders als die Psychotherapie, welche eine Behandlung von Störungen mit Krankheitswert darstellt, richtet sich das Coaching an „gesunde“ Personen.

Ein Coach diagnostiziert nicht, sondern bietet einer Person **Unterstützung** bei der selbstverantwortlichen und zielfokussierten Lösung spezifischer Probleme. Hier liegt auch der Unterschied zur klassischen Beratung, in der nur direkte Lösungsvorschläge geliefert werden. Im Coaching geht es vor allem um die Entwicklung eigener Lösungen. Dieser Prozess wird durch den Coach in strukturierten Gesprächen unter Einbezug verschiedener gezielter Methoden begleitet. Die Ziele dieser Gespräche reichen von der Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen, Ressourcen und Perspektiven bis hin zu Anregungen zur Selbstreflexion.

Im Vordergrund stehen aktuelle, benennbare und überschaubare Themen, die oft aus dem beruflichen Kontext stammen. Jedoch auch Themen aus dem privaten Bereich können Gegenstand eines Coachings sein. Die Themenschwerpunkte variieren abhängig von den Arbeitsschwerpunkten unterschiedlicher Coaches.

Im StressZentrum Trier liegt der Hauptfokus auf Problemen bedingt durch **akuten und chronischen Stress**.

Mitarbeiter des Trierer Forschungsinstituts daacro wurden während ihrer Tätigkeit im Bereich der

Stressforschung immer wieder von Patienten und Ärzten um Beratung und Unterstützung gebeten. Daraus entstand im Jahr 2012 die Motivation das StressZentrum Trier mit seiner Ambulanz für Ratsuchende zu gründen.

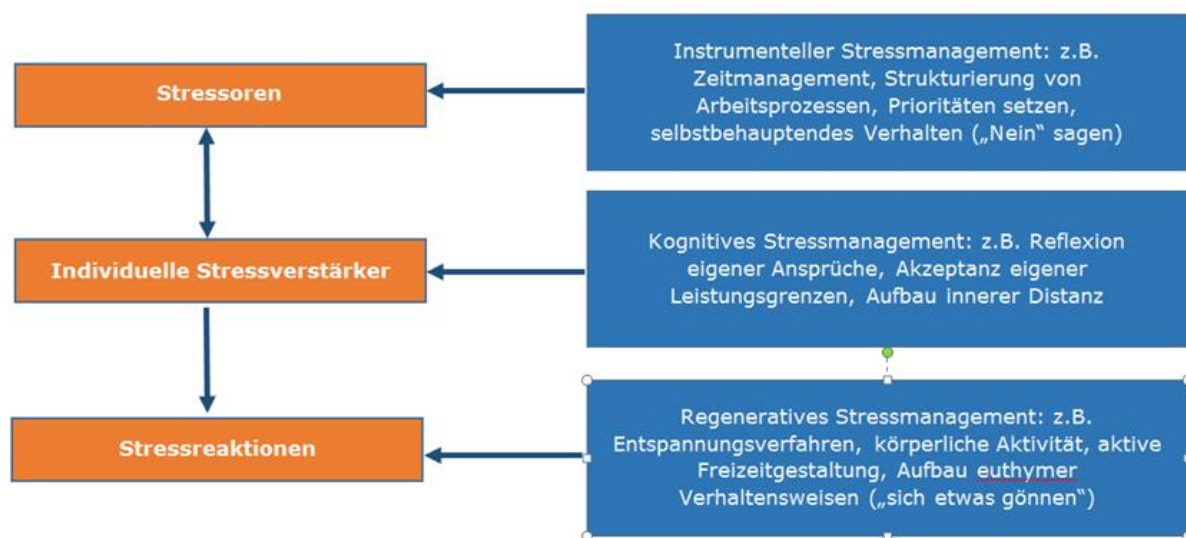
Das Angebot des StressZentrums Trier umfasst ein breites Spektrum an Möglichkeiten u.a. auch das wissenschaftlich fundierte psychobiologische Stressdiagnostik-System neuropattern® und das Stresscoaching. Hierbei werden **Kenntnisse aus der Stressforschung für die Praxis** nutzbar gemacht.

Zu unseren Klienten gehören Personen, die erkennen oder erahnen, dass ihre Lebensführung und -gestaltung unter den gegebenen Bedingungen und Anforderungen Auswirkungen auf ihre körperliche und psychische Gesundheit haben. Unsere Coaches unterstützen diese Klienten in der individuellen Bewältigung dieser Anforderungen, basierend auf den drei Hauptwegen der Stressmanagements: dem instrumentellen, dem kognitiven und dem regenerativem Stressmanagement.

Der Ansatzpunkt des **instrumentellen Stressmanagements** sind die Stressoren, die dabei reduziert oder gänzlich abgestellt werden sollen. Die instrumentelle Stressbewältigung kann auf aktuelle Belastungssituationen, aber auch präventiv auf künftige Anforderungen gerichtet sein.

Das **kognitive Stressmanagement** zielt auf persönliche Stressverstärker wie Motive, Einstellungen und Bewertungen. Diese gilt es bewusst zu machen und kritisch zu reflektieren.

Die Regulierung physiologischer sowie psychologischer Stressreaktionen ist Ziel des **regenerativen Stressmanagements**. Dabei fokussiert man sowohl auf kurzfristige Methoden zur Regulierung akuter Stressreaktion, als auch auf langfristige, der regelmäßigen Erholung dienende Strategien. Die folgende Abbildung zeigt die verschiedenen Ansatzpunkte einer individuellen Stressbewältigung. Zudem wird verdeutlicht, dass sich auch die Ansatzpunkte selbst untereinander beeinflussen. So haben beispielsweise Stressoren einen Einfluss auf uns, jedoch können sie durch unsere Einstellung und Bewertung unterschiedlich belastend erscheinen.



Gerne erhalten Sie bei uns weiterführende Informationen zum Stresscoaching sowie zu weiteren Angeboten des StressZentrums Trier unter [www.stresszentrum-trier.de](http://www.stresszentrum-trier.de) und [www.neuropattern.de](http://www.neuropattern.de) Bei Fragen erreichen Sie uns telefonisch unter **0651-170 40 50** oder per Mail unter [info@stresszentrum-trier.de](mailto:info@stresszentrum-trier.de).

Mit freundlichen Grüßen aus dem Wissenschaftspark Trier,

*Dipl.-Psych. Nadin Meyer*  
Stresscoach