

INFORMATIONEN FÜR UNTERNEHMEN UND INSTITUTIONEN



Individuelles Coaching für Mitarbeitende in belastenden Phasen

Inhalt

BURNOUT-PRÄVENTION & STABILISIERUNG NACH KRANKHEIT	- 2 -
ANWENDUNGSBEREICHE.....	- 2 -
KONKRETE ZIELGRUPPENPROFILE: WER PROFITIERT BESONDERS?	- 3 -
👤 PERSONA 1 – DIE TRAGENDE SÄULE.....	- 3 -
👤 PERSONA 2 – DER KOGNITIVE LEADER.....	- 4 -
👤 PERSONA 3 – DIE HOCHSENSIBLE SYSTEMSTÜTZE	- 5 -
COACHINGMODULE IM ÜBERBLICK	- 6 -
COACHPROFIL.....	- 6 -
WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND URFELD-COACHING	- 7 -
ORGANISATORISCHES	- 7 -

BURNOUT-PRÄVENTION & STABILISIERUNG NACH KRANKHEIT

In vielen Unternehmen bleiben gerade jene Mitarbeitenden unbeachtet, deren Belastung nicht sofort sichtbar ist: Menschen, die nach außen funktionieren – innerlich jedoch erschöpft sind. Oder solche, die nach einer Krankheit zurückkehren – formal wieder arbeitsfähig, aber innerlich noch instabil.

Genau hier setzen wir an.

Unser Coaching schafft Raum für echte Verarbeitung und nachhaltige Selbstregulation - weit über Standardmethoden hinaus. Wir arbeiten mit einem integrativen Ansatz, der **kognitive, emotionale, körperliche und systemische Ebenen** miteinander verbindet.

Das **Ziel**: ein stabiler Gesamtzustand, in dem Belastung verarbeitet, Kraft zurückgewonnen und innere Ordnung wiederhergestellt werden kann.

ANWENDUNGSBEREICHE

★ 1. Burnout-Prävention

Für Mitarbeitende mit chronischer Überlastung, Daueranspannung oder psychosomatischen Symptomen.

→ Ziel: Erkennen und Regulieren früher Dysbalancen, bevor es zum Ausfall kommt.

★ 2. Wiedereinstieg nach Krankheit

Für Mitarbeitende im Übergang nach Erschöpfung, Burnout oder psychosomatischen Beschwerden.

→ Ziel: Körperlich-mentale Stabilisierung und Integration in den Berufsalltag – ohne Rückfall.

Die Praxis zeigt: Bestimmte Persönlichkeitstypen sind besonders gefährdet – und profitieren gleichzeitig besonders stark vom Einzelcoaching.

Nachfolgend finden Sie typische Rollenbilder in zwei Phasen:

- vor dem Zusammenbruch (Prävention)
- nach dem Ausfall (Wiedereinstieg)

Diese Beschreibungen (Personas) unterstützen HR und Führungskräfte dabei, belastete Mitarbeitende frühzeitig zu erkennen – und gezielt, wirkungsvoll und vertraulich zu begleiten.

KONKRETE ZIELGRUPPENPROFILE: WER PROFITIERT BESONDERS?

Erkennen. Verstehen. Begleiten.



PERSONA 1 – DIE TRAGENDE SÄULE

Typische Rolle: Bereichsleitung · Projektverantwortung · langjährige Schlüsselperson

→ In der Prävention:

„Ich funktioniere – aber innerlich bin ich auf Reserve.“

Führt verlässlich, trägt viel – aber erschöpft sich dabei unbemerkt.



Mögliche Coachingziele:

- Selbstanbindung stärken
- Leistung vom Selbstwert entkoppeln
- Gesunde Abgrenzung aufbauen
- Körperlich-emotionale Frühwarnzeichen erkennen

→ Nach Krankheit:

„Ich will zurück ins Team – aber ich weiß nicht, wie lange ich das tragen kann.“

Will wieder funktionieren, aber spürt Unsicherheit, Schuld, Selbstzweifel.



Mögliche Coachingziele:

- Stabilisierte Selbstführung nach Ausfall
- Leistungsgrenzen realistisch erfassen
- Neue Rollenklarheit etablieren
- Rückfallprävention im Berufsalltag

■ Unternehmenssicht:

Systemrelevante Person mit hoher Verantwortung.

Coaching sichert Retention, reduziert Wiedererkrankung und entlastet Führung.



PERSONA 2 – DER KOGNITIVE LEADER

Typische Rolle: Führungskraft · Spezialist:in mit Denkverantwortung · interne:r Berater:in, Coach, Projektsteuerung

→ In der Prävention:

„Ich weiß viel – aber innerlich verliere ich den Kontakt zu mir.“

Agiert auf hohem kognitivem Niveau, trägt Verantwortung – aber die Tiefe fehlt, die einst da war. Gefahr innerer Entfremdung bei äußerem Erfolg.



Mögliche Coachingziele:

- Mentale Übersteuerung regulieren
- Zugang zu körperlich-emotionaler Ebene fördern
- Selbstklärung über Rolle, Sinn & Wirkung
- Führung durch innere Kohärenz statt Kontrolle entwickeln

→ Nach Krankheit:

„Ich bin zurück – aber ich fühle mich noch nicht stabil genug für volle Verantwortung.“

Neues inneres Erleben nach Auszeit (z. B. Klinik, Therapie) – aber Angst, im alten Modus erneut auszubrennen. Zwischen Reifegewinn und Rollendruck.



Mögliche Coachingziele:

- Neue innere Struktur absichern
- Langsamer Aufbau von tragfähiger Führungsenergie
- Neujustierung der beruflichen Identität
- Entwicklung einer resilienten Leistungshaltung

█ Unternehmenssicht:

Hochintelligente Schlüsselperson mit Entwicklungspotenzial, aber Rückzugsrisiko. Coaching als individuelle Maßnahme zur Erhaltung von Denkführerschaft & Innovationskraft, jenseits klassischer Weiterbildung.



PERSONA 3 – DIE HOCHSENSIBLE SYSTEMSTÜTZE

Typische Rolle: Teamleitung · People Manager:in · HR · Assistenz · soziale, pädagogische oder kreative Funktionsträger:in

→ In der Prävention:

„Ich nehme alles wahr – aber ich weiß nicht, wie ich mich schützen soll.“

Hält viel im Team zusammen, ist kommunikativ stark, empathisch – aber mit schwachen Grenzen. Stille Überforderung durch emotionale Dauerbelastung.



Mögliche Coachingziele:

- Aufbau von Selbstschutz ohne emotionale Abschottung
- Umgang mit Reizüberflutung und interner Überlastung
- Rollenklärung zwischen Anpassung und Eigenstand
- Stabilisierung durch körpernahe Selbstregulation

→ Nach Krankheit:

„Ich habe in der Auszeit viel über mich gelernt – aber der Alltag macht mir Angst.“

Kommt verändert zurück – bewusster, klarer, aber noch fragil.
Angst vor Rückfall durch Rückkehr in alte Muster.



Mögliche Coachingziele:

- Selbstkontakt im Alltag halten
- Grenzen setzen im Spannungsfeld von Nähe und Verantwortung
- Rolleneudefinition mit innerer Sicherheit
- Regenerierte Ressourcen dauerhaft verankern

█ Unternehmenssicht:

Oft übersehene Schlüsselperson mit hoher Teamwirkung.
Coaching schützt vor innerer Kündigung, beugt Ausfall vor und stabilisiert Beziehungs- und Teamqualität.

COACHINGMODULE IM ÜBERBLICK

Modul	Zielgruppe	Umfang	Format
Präventions-Coaching	Mitarbeitende mit Überlastung / Spannungszeichen	3–5 Sitzungen à 60 oder 90 Min. (nach Absprache)	online oder vor Ort
Wiedereinstiegs-Coaching	nach Burnout / Krankheit / psychosomatischer Diagnose	4–6 Sitzungen à 60 oder 90 Min. (nach Absprache)	online oder vor Ort
Erstgespräch für Unternehmen	HR / BGM / Führungskraft	30 Min.	kostenlos & unverbindlich

COACHPROFIL

Zertifizierte Kursleiterin für multimodales Stressmanagement (ZPP)
 Wirtschaftspsychologin (M.A.) | Systemische Beraterin & Coach | Beraterin & Coach für Positive Psychologie (DACH-PP) | betriebliche Resilienztrainerin & Resilienzcoach | Stressmanagement-Trainerin | Mental Coach | Relax-Coach | Mental Health First Aider

Langjährige Erfahrung mit psychosomatisch belasteten Klient:innen & berufsbezogenem Coaching.

Coaching-Schwerpunkte:

- Burnout-Prävention und Stabilisierung nach Burnout
- Coaching bei psychosomatischen Beschwerden
- körperbasierte Selbstregulation & Resilienzstärkung

Arbeitsweise:

Klar, empathisch, ganzheitlich – mit Respekt vor dem Tempo der Person.



Jutta Beyer

"Ich unterstütze Menschen in Phasen, in denen sie sich innerlich unsicher und äußerlich überfordert erleben – und nach Balance und Stabilität suchen."

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND URFELD-COACHING

Unser Coaching basiert auf dem Urfeld-System, einem Kohärenz-Modell mit Schwerpunkt mentaler und körperlicher Selbstregulation.

Die Urfeld-System stammt aus der systemischen Theorie und integriert ergänzend Perspektiven aus Psychologie, Neurobiologie, Resilienz- und Traumaforschung. Bei Interesse geben wir gerne vertiefende Auskunft zu den zugrunde liegenden wissenschaftlichen Konzepten.

ORGANISATORISCHES

★ Kostenübernahme durch Unternehmen

Coaching kann als freiwillige Maßnahme im Rahmen von BGF, BEM oder individueller Gesundheitsförderung gebucht werden.

★ Diskretion & Datenschutz

Das Coaching bleibt vertraulich.

Auf Wunsch kann ein Austausch mit HR oder Führung zur Klärung organisatorischer oder struktureller Aspekte erfolgen – nicht jedoch zu Inhalten oder zum Zustand einzelner Personen.

★ Orte & Formate

Vor Ort in **88299 Leutkirch** oder online.

Kontakt & nächste Schritte

Sie möchten ein Erstgespräch vereinbaren oder ein konkretes Coachingmodul buchen?

Beyer Positive Change GmbH – Gesundheitsberatung & Coaching

Ansprechpartner: Jutta Beyer · Coach für Systemik & Resilienz
mit Schwerpunkt Psychosomatik

- 📍 Leutkirch im Allgäu
- 🌐 www.beyerchange.com
- ✉ kontakt@beyerchange.com

