

## **Spezielle Beratung zu persönlichen und belastenden Themen in Zusammenhang mit Corona und den damit verbundenen Maßnahmen.**

Die Ängste um die Bedrohung durch Corona und nicht zuletzt die Belastungen durch die Maßnahmen, führen oft zu äußeren und inneren Konflikten. Die Auswirkungen sind Gereiztheit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Oftmals ist es sehr hilfreich und entlastend, diese Konflikte zu besprechen und für sich besser einordnen zu können. Gemeinsam wieder den roten Faden finden und alles für sich besser einordnen zu können.

Ich habe in der letzten Zeit sehr viele Menschen mit Ihren Nöten und Belastungen um diesen Themenbereich beraten und möchte Ihnen anbieten von diesen Erfahrungen zu profitieren.

### **Bearbeitete Themen können sein:**

- Besondere familiäre Belastungen, die durch die ungewohnte und länger andauernde Nähe und das Zusammenleben entstehen. Das sind wir so nicht gewohnt.
- Spezielle Probleme, die durch die andauernde Kinderbetreuung entstehen. Und wie erkläre ich das Ganze meinen Kindern? Wie wirke ich Schaden in der Entwicklung meiner Kinder entgegen?
- Umgang mit älteren Menschen, wie Eltern und Großeltern und Risikogruppen. Angst schuldig zu werden und andere womöglich anzustecken, gegenüber dem Wunsch Kontakt zu haben.
- Umgang mit Menschen die eine ganz andere Einstellung und damit auch Verhaltensweisen zu Corona und den Maßnahmen haben. Wie gehe ich damit um, wenn ich mich ärgere oder bedroht fühle.
- Umgang mit einer sehr veränderten Arbeitswelt und Arbeitsweise.
- Wie gehe ich mit meinen Kollegen und Mitarbeitern um und wie gestalte ich mein Homeoffice.
- Speziell für Führungskräfte. Wie pflege ich den beziehungsorientierten Teil meiner Führungsaufgabe gegenüber meinen Mitarbeitern in Zeiten von Distancing und Skype.

Bernhard Adler 20.05.2020