



Daria Head
COACHING

Menopause

Die Wechseljahre, - oder auch die "wilden Jahre". Als Menopause Coach stehe ich dir während dieser herausfordernden Lebensphase mit Rat und Tat zur Seite. Die Wechseljahre gehören zum Leben. Diese erleben Frauen wie Männer! Gerade Frauen haben allerdings mit einer Vielzahl von körperlichen, emotionalen und psychologischen Symptomen zu kämpfen. Die Komplexität der hormonellen Prozesse im eigenen Körper können überfordern. Die spürbaren Veränderungen können den Alltag merklich erschweren. Ich begleite Dich ein Stück weit durch diese fordernde Zeit und gebe Hilfestellungen, gebe Einblick in Hintergrundwissen und probiere gemeinsam mit Dir konkrete mildernde bzw. vorbeugende Maßnahmen aus. Einige der häufigsten Symptome, mit denen sich Frauen während der Menopause konfrontiert sehen, sind Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Selbstverständlich beschäftigt sich mein Coaching mit Symptomen dieser Art. Zusammen werden wir Wissen aufbauen und Strategien entwickeln, um Symptome zu minimieren und zurück zu mehr Lebensqualität zu finden. Gesunder Lebensstil und körperliche Gesundheit stärken Dein Selbstbewusstsein und helfen durch die herausfordernde Zeit der Menopause. Mein Ansatz ist ganzheitlich: Aufklärung, Ernährung, Bewegung, Selbstvertrauen und Stressmanagement sind Puzzleteile, die am Ende ein positives Bild der Menopause ergeben.

Sollten unsere gemeinsam gefundenen Maßnahmen nicht ausreichen, können zusätzlich natürliche Heilmethoden wie homöopathische oder pflanzliche Naturheilmittel in Betracht gezogen werden. Ebenso sei der Einsatz von Hormonersatzpräparaten als medizinische Therapie erwähnt. Konkrete Handlungsempfehlungen für den Einsatz von Heilmitteln sind ausdrücklich nicht Teil meiner Beratung. Hier verweise ich bei Bedarf gerne auf entsprechende Heilpraktiker und Mediziner aus meinem Netzwerk.



Erste Tipps für die Wechseljahre

- Nehme Dich und Deine Bedürfnisse ernst - Jetzt bist Du dran!
- Starte ein Tagebuch, was Dir gut tut und was Dir weniger gut tut.
- Genieße diesen neuen Lebensabschnitt als Zeit des Neuanfangs.
- Spreche offen über die Menopause - es ist keine ansteckende Krankheit.
- Akzeptiere schwierige Tage - morgen ist immer ein neuer Tag.
- Setze Dir auch mal kleine Ziele, feiere diese aber wie die Größten.

Meine Coaching Themen & Methoden

Welches Thema für Dich der beste Einstieg in unserer Zusammenarbeit ist, ergibt sich in der Regel aus unserem Erstgespräch. In Folgesitzungen können durchaus andere Themen an Bedeutung gewinnen und ebenfalls mit in das Coaching einfließen. Ich greife im Coaching auf Methoden aus dem Systemischen Coaching, Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), der Transaktionsanalyse nach Eric Berne (TA), der FOR-DEC-Methode der DLR sowie diverse Hypnose-, und Entspannungstechniken wie Meditation & Yoga zurück.

**Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen
oder dich einfach nur mit mir vernetzen?
Dann schreibe mir oder folge mir.**

*Ich freue mich auf dich!
Deine Daria*



Ramsau 16, 83670 Bad Heilbrunn | +49 (0)8046 1889980

coaching@dariahead.de | www.dariahead.de

Verantwortlich für den Inhalt: Daria Head

Bilder: www.adobe.stock.com

