

---

## Coaching vor Weihnachten verhindert persönliche Krisen

Veröffentlicht am: 29.11.2012, 11:42

Pressemitteilung von: **LifeB Consulting // Dirk-Oliver Lange**

Hamburg, 29. November 2012. Weihnachten ist unbestritten das emotionalste Fest des Jahres. Jedoch löst nicht bei jedem die Vorweihnachtszeit Wohlbefinden aus, sondern fördert oftmals Stress, Ängste und Erschöpfungszustände.

In wenigen Wochen steht Heiligabend vor der Tür. Jedes Jahr gleich am 24. Dezember und doch für viele Menschen immer wieder überraschend. Der Wunsch nach zwischenmenschlicher Harmonie und Zeit für die eigenen Bedürfnisse führt durch ein vermindertes Selbstwertgefühl, und dadurch vermindertes Selbstbewusstsein, leider viel zu oft zu gegensätzlichen Ergebnissen. Streit in der Beziehung oder der Familie durch einen ungewohnten Harmoniedruck von Außen bis hin zu Trennungen an Heiligabend.

Warum ist das so und wie kann man diesen unangenehmen Randerscheinungen der Weihnachtszeit entgegenwirken? Dies erklärt der Coach Dirk-Oliver Lange, der mit seinem Hamburger Unternehmen LifeB Coaching, seit mehr als 10 Jahren Klienten durch Coaching zur Life Balance Regulierung betreut: "Die Vorweihnachtszeit und der eigentliche Höhepunkt des Heiligen Abends kann durch übersteigerten Perfektionismus und falsche Erwartungen, der schönste Moment des Jahres zu werden, bei Betroffenen eine reale Wahrnehmung des derzeitigen physischen, emotionalen und psychischen Zustandes auslösen. Die Basis für die Entstehung von Ängsten ist gegeben und unkontrollierbare Gefühlsausbrüche können die Folge sein. Dann kommt es schon mal vor, dass man ungerechtfertigt und ungewohnt reagiert und falsche Worte wählt. Weiterhin setzen sich viele Menschen einem erhöhten negativen Stress aus, das optimale Geschenk für die Lieben zu besorgen und oftmals sich dafür zu überschulden, um Partner oder Familienangehörigen eine Freude zu machen, obwohl es die finanzielle Situation derzeit nicht hergibt. Die Ernüchterung kommt dann oftmals mit der nächsten Kreditkartenabrechnung."

"Entgegenwirken kann man durch eine Bewusstseinsweiterung und der damit verbundenen Erhöhung des Selbstwertgefühls. Durch bewusste Entscheidungen werden Ängste, wie zum Beispiel Versagensängste, reduziert und man rutscht nicht in die viel zitierte Opferrolle mit dem Ergebnis, nicht die Kontrolle über sich selbst und der Situation zu verlieren. Dieses Ergebnis wird durch ein Coaching unmittelbar vor den Feiertagen erzielt, mit der Sicherheit einen Ansprechpartner für unlösbar scheinende Anforderungen zu haben, der über einen Notfall-Service auch über Weihnachten erreichbar ist. Eine geringe, aber sehr sinnvolle Maßnahme, damit das Fest der Liebe auch das Fest der Liebe wird. Die Feiertage sollten der Lebensentschleunigung dienen und Zeit und Raum für eigene Bedürfnisse, Gefühle und Emotionen geben.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter "<http://www.lifeb-coaching.de>" oder telefonisch bei LifeB Coaching unter der Rufnummer +49(0)40-76 39 37 49.

Pressekontakt:

LifeB Communications  
PR- und Öffentlichkeitskommunikation  
Dirk-Oliver Lange  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53 | 22085 Hamburg

Fon +49 (0)40-76 39 37 49 | Fax +49 (0)40-35 07 94 95  
mailto: [communications@lifeb.de](mailto:communications@lifeb.de) | <http://www.lifeb.de>

Unternehmensinformation:

LifeB Coaching schließt durch seine Präventionsleistungen eine wichtige Lücke in der Betreuung von Menschen, deren Selbstwertgefühl reduziert ist oder die von Erschöpfungs- und Angstzuständen, Stress, Panikattacken, Depression, Burnout oder Boreout betroffen sind. In enger Zusammenarbeit mit Medizinern, Heilpraktikern, Therapeuten und Psychologen setzt unser Life Balance Coaching dort an, wo diese Fachleute nicht mehr tätig sein können - in Ihrem Alltag. Eine Nachhaltigkeitsbetreuung nach einem stationären oder ambulanten Klinikaufenthalt ist somit möglich. Coachings finden in Hamburg, bei Klienten zu Hause oder an einem Ort ihrer Wahl im In- und Ausland statt.

---

## Pressekontakt

Herr Dirk-Oliver Lange  
Geschäftsführer und PR-Beauftragter

### LifeB Consulting

Gertigstrasse 48  
22303 Hamburg, Deutschland

Telefon: 040-76393749

E-Mail: [communications@lifeb.de](mailto:communications@lifeb.de)

Website: [www.lifeb.de](http://www.lifeb.de)

### Firmenportrait

Branchenunabhängig und mit über 10-jähriger Erfahrung ist LifeB Consulting spezialisiert auf Life Balance Consulting für Privatpersonen und Unternehmen. Coaching und Betreuung sind zielgerichtet auf den Menschen, unabhängig von seiner beruflichen Position. Daher zählen zu den Klienten neben Managern, Unternehmern, Führungskräften, Selbständigen, Sportlern oder Künstler (Artist und Actors Coaching) auch junge Erwachsene und Klienten, die in keiner Führungsposition tätig sind. Der Focus des Unternehmens liegt auf der Prävention und Betreuung von Ängsten, Erschöpfungszuständen, Depressionen, Burnout oder Boreout, um die nötige Balance zwischen Anspannung und Entspannung wieder herzustellen.

### Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Portal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Portal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>