


# Mental Health Sprechstunde

Schnelle Unterstützung - wenn's drauf ankommt!

30 min  
à 60 €\*  


**Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden einen geschützten Rahmen für Ihre psychische Gesundheit!**

Viele Mitarbeitende fühlen sich psychisch belastet. Wenn der mentale Druck steigt, verlieren sie die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten aus dem Blick.

In der Mental Health Sprechstunde können Mitarbeitende Belastungen offen ansprechen und sich konkrete, leicht umsetzbare Tipps holen - ganz individuell auf sie und ihre Situation abgestimmt.



- **Mitarbeitende erhalten schnell und unkompliziert erste Unterstützung bei psychischer Belastung.**
- **Führungskräfte werden in Ihrer Fürsorge-Funktion entlastet und können Mitarbeitenden fachlich fundierte, neutrale Hilfe anbieten.**

[mail@endlich-gelassen.de](mailto:mail@endlich-gelassen.de)

## ANGEBOT

- **niedrigschwellig**

Unkomplizierte und fundierte Beratung in vertrauensvollem Rahmen außerhalb der betrieblichen Strukturen.

- **Burnout / Belastungs-Prävention**

Je früher bei psychischer Belastung reagiert wird, desto eher lässt sich eine mögliche Erkrankung verhindern.

- **festes Angebot in Ihrem BGM**

Empfehlung: die Sprechstunde kann z.B. wie eine betriebsärztliche Sprechstunde 1x/Monat remote oder vor Ort angeboten werden (Bsp.: 9:00 - 13:00 Uhr - 8 buchbare Termine = 480 €)

# Trainings

## Stresskompetenz & Selbstmanagement

Dieses Coaching richtet sich an alle, die in belastenden Phasen nicht im Autopilot steckenbleiben wollen.

- Stressmuster erkennen: Trigger, Antreiber, Stressbiografie
- gesunde Selbstführung unter Druck: Fokus, Priorisierung, Micro-Habits
- Umgang mit Überforderung, Grübelschleifen, Erwartungsstress
- Transfer in den Alltag: Praxisnahe Tools, Routinen und mentale Check-ins

drei Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
inkl. Workbook & Support per Mail

480 €

## Healthy Performance – Energie- & Ressourcenmanagement

Dieses Coaching unterstützt Menschen, die viel Verantwortung tragen und nachhaltig leistungsfähig bleiben wollen

- persönliches Energieprofil & Leistungskurven
- Erholungsfenster, Pausenkultur, digitaler Detox-Fokus
- Mental Load reduzieren, Grenzen setzen, Erwartungsmanagement
- Regenerationsroutinen & Energie-Rituale

vier Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
inkl. Workbook & Support per Mail

620 €

## Resilienz als Haltung

Dieses Coaching hilft, innere Stärke und Widerstandskraft zu entwickeln, um auch in Unsicherheit oder Wandel stabil zu bleiben.

- Resilienzfaktoren (Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Lösungsorientierung, Netzwerk, Zukunftsorientierung)
- Kontrollkreise (Circle of Control/Influence)
- Umgang mit Rückschlägen & inneren Kritiker-Dialogen
- Sinn, Werte & Haltung als Kompass
- Rituale für mentale Widerstandskraft

vier Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
+ eine Follow-Up-Session  
nach etwa 3 Monaten,  
inkl. Workbook & Support per Mail

780 €

## Emotional Mastery

Teilnehmende erkennen, welche Botschaften Gefühle transportieren, wie emotionale Trigger wirken und wie sie bewusst Einfluss auf ihre innere und äußere Reaktion nehmen können.

- Emotionswissen (Grundemotionen, Trigger, Botschaften von Gefühlen)
- Reiz-Reaktions-Management (vom Autopiloten in die Präsenz)
- Emotionsregulations-Tools: somatische Regulation, Atem, kognitive Strategien, Fokuswechsel
- Umgang mit Angst, Ärger, Druck und Unsicherheit

vier Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
+ eine Follow-Up-Session  
nach etwa 3 Monaten,  
inkl. Workbook & Support per Mail

780 €