



Coaching · Lösungsorientierte Beratung

«Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist».
Steve de Shazer

Coaching bedeutet für mich, Sie als Person dort zu unterstützen, wo die Lösung für Sie nicht sichtbar erscheint. Durch meine medizinisch-therapeutische Grundausbildung und langjährige Berufserfahrung als Ergotherapeutin bin ich es gewohnt, Zusammenhänge zwischen Anforderungen im Alltag und deren Auswirkungen auf Körper und Seele zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Ebenso sind mir die Zusammenhänge zwischen Belastung, Stressempfinden und Wohlbefinden und deren Auswirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit als Coach (CAS Coaching, ZHAW für angewandte Psychologie). Menschen dabei zu unterstützen, Wege zur Zufriedenheit zu finden und sie in ihrer Widerstandskraft/Resilienz zu stärken, ist mir ein Anliegen.

Mögliche Anliegen:

- Bewältigung und Umgang mit aktuellen Herausforderungen
- Zielorientierte Handlungsstrategien und -kompetenzen entwickeln
- Aktivieren von Ressourcen, Stärken von Widerstandsfähigkeiten/Resilienz
- Umgang mit Erkrankungen
- Stressmanagement/Entspannungstraining: verbesserte Lebensqualität durch gezielte Techniken und individuelle Strategien
- Erlernen und Anwenden von individuell angepassten Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), Autogenes Training)

In einem kostenlosen Erstgespräch (30min) werden wir uns kennenlernen und herausfinden, wie die weitere Zusammenarbeit gestaltet werden kann. Mein Ziel ist es, dass Menschen ihr Leben mit Selbstsicherheit, Kompetenz und Leichtigkeit geniessen können. Dazu heisse ich Sie bei mir Willkommen und freue mich Sie bei der Erreichung Ihrer individuellen Ziele begleiten zu dürfen.

Coaching/Beratung: 60 Minuten 140.-sFr.





Ergotherapie

Die Kunst der Ergotherapie besteht darin,
aus scheinbar kleinen Schritten
grosse Erfolge zu schaffen.

«Ergotherapie stellt die Handlungsfähigkeit des Menschen in den Mittelpunkt. Sie trägt zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung der Lebensqualität bei. Sie befähigt Menschen, an den Aktivitäten des täglichen Lebens und an der Gesellschaft teilzuhaben.»

(Definition der Ergotherapie gemäss Ergotherapie-Verband Schweiz, EVS)

In meiner 25-jährigen Tätigkeit als Ergotherapeutin habe ich mir ein breites Wissen in allen Fachgebieten der Medizin angeeignet. In meiner freiberuflichen Tätigkeit möchte ich mich nun schwerpunktmässig auf die Unterstützung bei folgenden Schwierigkeiten/Diagnosen konzentrieren:

- Fatigue auf Grund verschiedener Grunderkrankungen
- ME/CFS
- Psychosomatische Erkrankungen
- AD(H)S im Erwachsenenalter
- Psychiatrische Grunderkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Bodily Distress Disorder (Körper-Stress-Syndrom)

Mögliche Anliegen:

- Zielorientierte Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten in allen Bereichen des täglichen Lebens. Dazu gehört z.B. das Erarbeiten von Strategien in den Bereichen Haushalt, Freizeit, Ausbildung und Arbeit. Ebenso wie die Erweiterung von Handlungsweisen, die Erarbeitung einer Tages- und Wochenplanung sowie die Konzeption eines Zeitmanagements und möglicher Priorisierungen.
- Umgang mit Erledigungsblockaden, Aufschiebe-Verhalten
- Umgang mit Stress, Stressmanagement, Entspannungcoaching
- Kognitives Training



Ergotherapie & Coaching

Mirjam Busch



Ergotherapie ist eine Pflichtleistung der Grundversicherung und wird von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt verordnet. Die Abrechnung erfolgt über Ihre Krankenkasse.

