



Praxis Covita

Fachberatung Psychologie

Fachberatung kennzeichnet einen pädagogisch- psychologischen Prozess der Führung, Betreuung, Bewertung, mit dem Ziel den Menschen zu befähigen, individuelle Leistungsreserven auch unter psychisch belastenden inneren und äusseren Bedingungen freizusetzen und Problemsituationen erfolgreich zu bewältigen.

Dazu muss die Person fachkompetent angeleitet werden. Es geht um die Entwicklung von positiven Einstellungen und leistungswirksamen Motiven für die Anforderungsbewältigung und um eine Optimierung der Kommunikations- sowie Interaktionsprozesse in der vorhandenen Situation.



Praxis Covita

Coaching und Supervision

Firmen Coaching

Heut zu Tage wird die meiste Zeit in Arbeit investiert. Leistungsdruck, Stress und Hektik bestimmen in vielen Fällen den Arbeitsalltag ihrer Mitarbeiter. Darum ist ein Ausgleich der körperlichen- und geistigen Fitness besonders wichtig. Denn ausgeglichene Mitarbeiter sind leistungsfähiger und motivierter.

Die berufliche Perspektive lässt sich nicht von den weiteren Lebensperspektiven trennen. Die Idee, Beruf und Privates miteinander zu verbinden, wird seit langem unter dem Namen Work- Life Balance diskutiert. Wie wichtig die Berücksichtigung der persönlichen Lebensziele der Mitarbeiter neben den Unternehmenszielen ist, zeigen vielfältige Studien zur Arbeitsmotivation, Mitarbeiterzufriedenheit und Gesundheitsprävention.

Die ganzheitliche Entwicklung der Mitarbeiter im Rahmen der Personalentwicklung ist zu einem bedeutenden Wirtschafts- und Wettbewerbsfaktor geworden.

In der Praxis unterscheiden wir mehrere Formen des Coachings:

Einzelcoaching: Coaching Arbeit mit Einzelpersonen

Teamcoaching: die Entwicklung und Optimierung von Teams

Supervision: Begleitung von Einzelpersonen, Gruppen, Teams oder Organisationen. Oft längerfristig, meist ohne „konkrete“ Problemstellung, sondern mehr eine Reflektion der Situation.

Intervision: Supervision unter Peers (Kollegen)

Coaching vs. Supervision

Coaching und Supervision sind methodisch und thematisch eng verwandt.
Zur Abgrenzung von Coaching und Supervision:



Praxis Covita

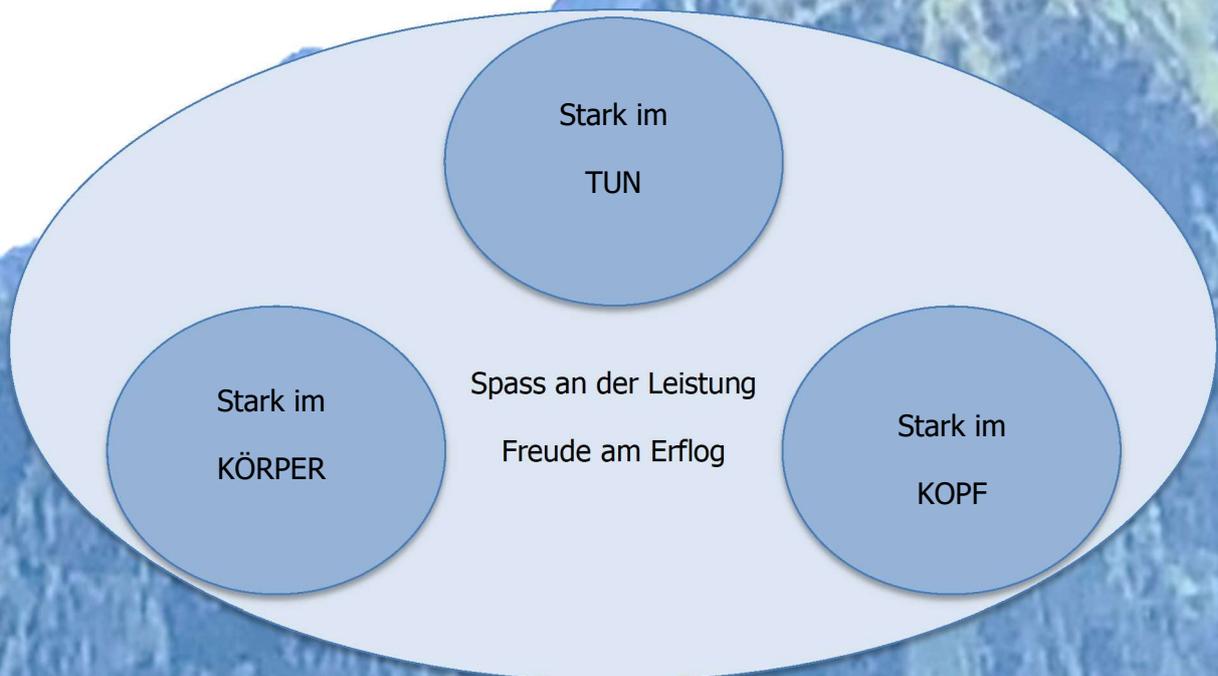
Als Kunde wähle ich ein Coaching, wenn ich ein konkretes Problem bearbeiten will (z.B. besser Präsentieren vor Grossgruppen). Will ich als Kunde z. B. meine gegenwärtige berufliche Situation reflektieren (ohne dass jetzt ein dringendes Problem entstehen würde), wähle ich eine Supervision.

Sport Coaching

Der Gehirnmuskel – kann ebenso wie die Muskeln unseres Körpers – trainiert werden.

Im Sport entsteht Spitzenleistung durch mentale Stärke und die Nutzung von effektiven Strategien, die das gesamte Potenzial eines Athleten erst zum Vorschein bringen. Wo Leistungspotenzial voll und ganz umgesetzt werden kann, entsteht ein Gefühl des Fließens (Flow), ein Gefühl des Eins-Seins.

Eigene Grenzen können mühelos überschritten und das Optimum der Leistungsfähigkeit erreicht werden.





Praxis Covita

Medizinische Hypnose

Hypnose ist die Methode, mittels verbaler Kommunikation das Bewusstsein zu verändern. Der veränderte Zustand wird als Trance bezeichnet. Trance ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, der über den Tag verteilt, spontan und ohne Zutun wiederkehrend auftritt.

Hypnose ist gekennzeichnet durch:
Fehlende Zeiteinschätzung – Zeitverlust
Fehlendes Bewusstsein von Ort und Zeit
Veränderte körperliche Wahrnehmung

Im Unterschied zum Schlafzustand, hat eine Person in Trance, das Bewusstsein des eigenen Körpers und der eigenen Situation. Die klare Entscheidung sich auf einen inneren Vorgang zu konzentrieren, kann verknüpft werden mit der vollkommenen Gleichgültigkeit gegenüber dem gegenwärtigen äusseren Geschehen.

In diesem Zustand sind dann chirurgische oder zahnmedizinische Eingriffe möglich, ohne dass der Hypnotisierte sich in irgendeiner Weise aus einem inneren Erleben entfernt.

Anwendungen:

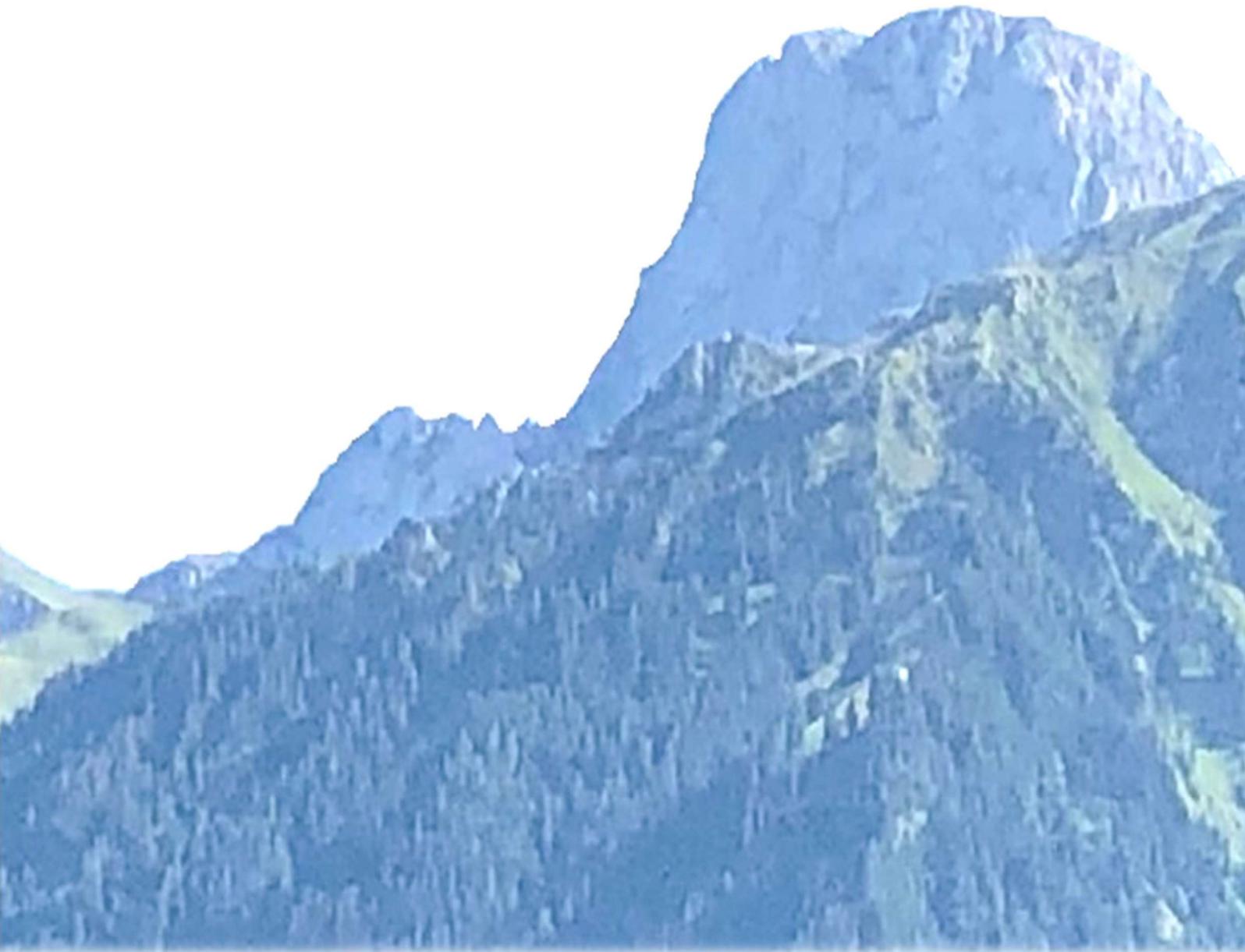
- Höhenangst
- Flugangst
- Phobien (z. Bsp. Spinnen, Reptilien usw.)
- Redehemmungen
- Sucht (z. Bsp. Nikotinentwöhnung)
- Essstörungen
- Schlafstörungen
- Zwangshandlungen und Gedanken
- Migräne
- Panikattacken
- Chronische Schmerzen
- Allergien aller Art

und vieles mehr...



Praxis Covita

Die gängige Vorstellung, dass ein Hypnotisierter ein willenloses und ausgeliefertes Medium ist, ist unzutreffend und falsch. Scheinbare Willenlosigkeit entsteht aus der Präferenz des Hypnotisierten für seine inneren Bilder und der Gleichgültigkeit gegenüber dem äusseren Geschehen.





Praxis Covita

Meridiantherapie

Als Grundlage für die AkupunktMassage dient die Meridian – und die Akupunkturlehre der chinesischen Kultur. Die Aufgabe der APM ist das Harmonisieren des Energiesystems im menschlichen Organismus. Durch das Streichen der Energiebahnen (Meridianen) auf der Haut, mit einem speziell dafür entwickelten Massagestäbchen, erreicht man, dass diese für den Energiefluss, durchgängig gemacht werden. Durch das Reizen der Akupunkturpunkte mit dem Massagestäbchen ist es möglich, die Energie im Meridiansystem nach Bedarf zu steuern.

So kann die APM nicht nur Linderung bei körperlichen Beschwerden bieten, sondern auch Hilfe z. b. für Sportler zur Wettkampfvorbereitung oder Regeneration, bei blockierten Gelenken , für Kinder, die Angst vor dem Einschlafen haben, bei Konzentrationsproblemen oder Prüfungsangst, als Begleittherapie bei der Bewältigung von Lebenskrisen, bei Schwangerschaft und Geburt und vieles mehr.

Die APM wird aber nicht nur am Körper ausgeführt, sondern die Therapie umfasst auch den Ohrbereich. So können unter Umständen Blockaden an der Wirbelsäule / Rückenbereich auch über das Ohr therapiert werden.



Praxis Covita

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Akupunktur ist eine der wichtigsten Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dazu gehört die Vorstellung, dass der Körper von der Lebensenergie Qi durchströmt wird und dass Qi in genau definierten Leitbahnen (Meridianen) fließt. Auf den Meridianen befinden sich zahlreiche Punkte, über die das Fließen von Qi beeinflusst werden kann. Die Ganzkörper – Akupunktur mit ihren 12 Meridianen mit über 900 Punkten am ganzen Körper, sowie die Ohrakupunktur mit um die 100 Punkten an jeder Ohrmuschel, ist eine ausgezeichnete sanfte Therapieform, mit verblüffenden Erfolgen.

Anwendung bei:

Allergien
Durchblutungsstörungen
Asthma
Husten, Bronchitis
Kopfschmerz, Migräne
Erkrankungen des Magen – Darm – Traktes
Erkrankungen des Nervensystems und psychischen Störungen
Unterstützung bei Gewichtsabnahme
Unterstützung bei Nikotinentwöhnung
Und vieles mehr...

Daraus kann man ersehen, dass die Akupunktur nicht nur wirkungsvoll Schmerzen stillen, sondern auch die Funktion des Körpers aktivieren kann. Ausserdem hat sie keine Nebenwirkungen auf den Körper.



Praxis Covita

Moxibustion

Die Moxibustion ist ein uraltes Heilverfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das seiner Einfachheit wegen häufig als Volksmedizin angewendet wird. Das glühende Beifusskraut führt durch seine Wärme und Wirkstoffe dem Körper Energie zu und regt die körpereigenen Abwehrkräfte an. Dadurch werden die Akupunkturpunkte optimal angeregt. Das Beifusskraut (*artemisia vulgaris*) gehört zur Familie der Korbblütler, ebenso wie Estragon oder Wermut. Die Pflanze wächst wild in ganz China und einigen Gegenden in Eurasien.

Anwendung bei:

Rückenschmerzen
Schnupfen, triefenden Augen
Schwache Lebenskraft
Warzen
Magen- und Milzerkrankungen
Rheuma – und Gelenkschmerzen
Kopfschmerzen
Erbrechen und Durchfall
Durchblutungsstörungen



Praxis Covita

Kinesio Taping

Zu langes Sitzen am PC, Dauer-Tippen auf der Tastatur, falsche Belastung usw. - all diese täglichen Gewohnheiten beanspruchen unseren Körper und lösen schmerzhaftes Verspannungen und Unbeweglichkeit aus.

Das Kinesio Taping beeinflusst folgende Bereiche des Körpers:

- die Hautsensoren
- die Schmerzrezeptoren
- die Meridiane und Akupunkturpunkte
- die Muskelansätze und Muskeln
- die Gelenkfunktionen
- das zirkulatorische System
- das Narbengewebe

Die Haut verfügt über eine grosse Anzahl von Sensoren ("Fühlern"), mit denen wir Kälte / Wärme, Berührungen / Druck bis hin zum Schmerz wahrnehmen können. Durch das Aufbringen von Tapes können wir diese Sensoren stimulieren - ähnlich wie das bei der Akupunktur geschieht. Bei den elastischen Kinesio - Tapes ist die Wirkung noch intensiver, als bei den herkömmlichen Tapes, denn die Hautsensoren werden 24 Stunden am Tag beeinflusst.

Welche Beschwerden werden mit Kinesio Taping behandelt?

- Nackenschmerzen
- Schulterschmerzen
- Rückenschmerzen
- Sehnenscheidenentzündung
- Kniegelenkbeschwerden
- Hüftgelenkbeschwerden
- Migräne
- Tinnitus
- Prophylaktisch bei sportlicher Betätigung



Praxis Covita

Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur ist eine Reflexzonentherapie. Zahlreiche neuro-physiologische Mechanismen führen zu einer Projektion von peripheren Störungen auf das Ohr und zur Möglichkeit, durch Reize, mit Hilfe von Nadeln, zurück auf den Körper zu wirken.

Wenn im Körper irgendeine Abweichung vom Normalzustand existiert, verändert sich damit natürlich an einer oder mehreren Stellen des Ohres der Hautwiderstand sowie die Druckempfindlichkeit. Zusammen mit der Lage des Punktes im Ohr kann man auf diese Weise Schlüsse über Art und Ort einer Störung im Körper ziehen. Die Punkte sind im Gegensatz zu der Körperakupunktur nur dann feststellbar, wenn Störungen im Körper vorliegen.

Reizt man einen Punkt auf der Ohrmuschel mit der Nadel oder manipuliert diese Stelle auf andere Weise, läuft das so ausgelöste Signal auf einem extrem kurzen Weg zum Gehirn und zum jeweiligen Erfolgsorgan im Körper.



Praxis Covita

Was ist Burnout?

Burnout (Ausbrennen) ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist und typischerweise am Ende eines monate- oder sogar jahrelang andauernden Teufelskreises aus Überarbeitung und Überforderung steht.

Ein Burnout kann jeden treffen.

Nach harter Arbeit, egal ob körperliche oder geistige Arbeit, erschöpft zu sein, ist völlig normal. Das kennt jeder – und jeder hat so seine Methoden, damit umzugehen und die Batterien wieder aufzuladen: vielleicht durch Ausschlafen, durch Entspannen, Ferien, Sport... Doch wenn diese Methoden nicht mehr funktionieren, wenn keine Erholung mehr möglich ist, dann wird es gefährlich.

Symptome:

- Chronische Müdigkeit und seelische Erschöpfung
- Körperliche Beschwerden
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Schwindel
- Blutdruckinstabilität
- Herzrasen
- Tinnitus

Psychische Veränderungen:

- erhöhte Gereiztheit
- innere Unruhe
- die Unfähigkeit, nach der Arbeit abschalten zu können



Praxis Covita

- Rastlosigkeit
- innere Leere
- Lustlosigkeit
- Angst
- Abstumpfung

Kognitive Leistungseinschränkungen:

- Konzentrationsstörungen
- Entscheidungsunfähigkeit
- Selbstzweifel
- Wahrnehmung von Leistungsverlust

Änderungen am Verhalten:

- Sozialer Rückzug
- Hyperaktivität
- Konsum suchtfördernder Substanzen
- Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten