Internistische Praxis
Dr. med. Silke Strauch

Coaching und Gesundheit

Signale des Körpers verstehen
Lebensqualität gewinnen
Gesünder leben

Körperliche Symptome müssen nicht immer eine organische Ursache haben, sondern können auch Ausdruck einer belastenden Arbeits- oder Lebenssituation sein:

„Ich stehe ständig unter Druck“
„Es fällt mir schwer abzuschalten“
„Ich funktioniere nur noch“
„Ich befinde mich in einer Situation, die mir nicht guttut“
„Es fällt mir schwer, eine Entscheidung zu treffen“
„Wichtiges kommt in meinen Leben zu kurz“
„Ich möchte mich beruflich verändern“
„Ich vermisse meine Lebensfreude“

Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Schlafstörungen oder eine gehäufte Infektanfälligkeit haben nicht immer eine körperliche Ursache: Oft signalisiert der Körper mit derartigen Beschwerden eine Belastungssituation. Eine medizinische Behandlung der Symptome führt dann nicht zu einer dauerhaften Verbesserung der Lebensqualität, da die zugrunde liegenden Ursachen nicht berücksichtigt werden.

Was hält den Menschen gesund?

Sich seiner eigenen Bedürfnisse und Ressourcen bewusst und ihnen gerecht zu werden ist ein wichtiger Beitrag zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden und es ist ein klassisches Coachingthema.

Was ist Coaching?

Coaching ist eine zeitlich begrenzte, methodische, ziel- und lösungsorientierte Beratungsform.

Coaching bietet die Möglichkeit – außerhalb des medizinischen Blickwinkels –, krankmachende Faktoren zu erkennen.

In einem vertrauensvollen Rahmen beleuchten wir zunächst Ihre derzeitige Situation.
Im Anschluss unterstütze ich Sie dabei, für sich herauszufinden, ob und welche Veränderungen jetzt und auf längere Sicht eine Entlastung bedeuten würden und welche Möglichkeiten bestehen, diese zu realisieren. Schließlich begleite ich Sie Schritt für Schritt bei der Umsetzung.

Die Dauer des Coachingprozesses umfasst in der Regel 4–8 Sitzungen à 90 Minuten.
Die Kosten werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen.

Internistische Praxis
Dr. med. Silke Strauch

Wer ist mein Coach?



Dr. med. Silke Strauch

Wenn Sie den Wunsch haben, ergänzend zu einer medizinischen Behandlung etwas für Ihre Gesundheit zu tun, freue ich mich darauf, Sie dabei professionell zu unterstützen. Meine Qualifikation ist die langjährige Coachingerfahrung bei gesundheitlichen, beruflichen und persönlichen Anliegen.

Brauchen Sie psychologische Unterstützung, profitieren Sie von meiner langjährigen Zusammenarbeit mit einer Verhaltenstherapeutin.

Vita:

> Ausbildung zur Bankkauffrau,
Medizinstudium an der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main,
Approbation 1995
> Promotion 1996 an der Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt a.M., Zentrum für Innere Medizin, Infektiologie, Prof. Stille
> Internistische Facharztausbildung an der Johann Wolfgang Goethe-Universität, und im Nordwestkrankenhaus Frankfurt
> 2006 bis 2014 tätig als angestellte Internistin, Praxis Drs. Dilla, Dilla-Gerns, Frankfurt
> 2009–2010 Ausbildung zum Coach (FH) an der Hochschule RheinMain, Wiesbaden, zertifizierte Ausbildung des Deutschen Coaching Verbandes e. V.
> Seit 2014 Partnerschaft in der Praxis Dres. Dilla-Gerns Strauch GBR
> Seit 2023 Internistische Praxis Dr. med. Silke Strauch

Vereinbaren Sie gerne einen Termin, um in einem ersten, unverbindlichen und kostenlosen Gespräch Ihr Anliegen zu beschreiben.

Internistische Praxis
Dr. med. Silke Strauch
Rossertstraße 8
60323 Frankfurt am Main
Telefon +49 69 55 66 66
Telefax +49 69 59 21 21
info@internistische-praxis-strauch.de
www.internistische-praxis-strauch.de