

Denken & Fühlen

Heul nicht!

Warum sich in schwierigen Situationen „Coaching to go“ bewährt

Sie sind melancholisch, vielleicht sogar richtig verzweifelt? Sie könnten sich einen Termin beim Therapeuten besorgen, manchmal sei das auch nötig, aber oft bekäme man Probleme aus eigener Kraft in den Griff. Sagt die Frankfurter Coaching-Expertin Dasa Szekeley. In ihrem Buch „Gefühlsinventur“ (Ariston, 16,99 Euro) zeigt sie anhand von Tests und kleinen Aufgaben, wo die seelischen Knackpunkte liegen – und wie man selbst wieder Ordnung in sein Gefühlschaos bringt. Zwei Wochen lang fünf Minuten Training pro Tag

reicht. Wer in Frankfurt lebt, kann sich auch persönlich bei ihr Rat holen: In ihrem Laden (jawohl, Laden, nicht Praxis) bietet sie „Coaching to go“ an – unkomplizierte Instanthalfe bei Schwierigkeiten jeder Art. Eine halbe Stunde kostet 40 Euro.

