



GESUNDER  
SCHWALM-EDER-KREIS+

## WER WIR SIND

Bei uns, dem Gesunden Schwalm-Eder-Kreis+, steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Mit Gesundheits- und Präventionsangeboten unterstützen wir Sie dabei, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern. Außerdem begleiten wir Sie mit unserem Gesundheitsnetzwerk auch in Zeiten, in denen es Ihnen oder Ihren Angehörigen gesundheitlich nicht gut geht.

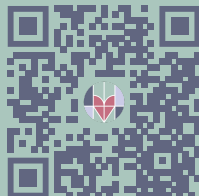


### Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ GmbH

Sandstraße 9  
34212 Melsungen

Telefon: 05661/9050290  
[www.gesunder-sek-plus.de](http://www.gesunder-sek-plus.de)

Weitere Informationen:



[www.gesunder-sek-plus.de/  
tagkraft](http://www.gesunder-sek-plus.de/tagkraft)  
oder telefonisch 0176/70417534

# MEHR TAGKRAFT

Psychologisches Coaching bei  
hoher Belastung und kritischen Lebenslagen



In Kooperation mit:



## **KENNEN SIE FOLGENDES? DANN MELDEN SIE SICH FÜR UNSER COACHING PER TELEFON AN.**

- ♥ Sie fühlen sich oftmals müde, kraftlos, erschöpft?
- ♥ In Ihrem Kopf herrscht völliges Gedankenchaos?
- ♥ Sie fragen sich immer wieder, wie Sie nur all Ihre Erledigungen und Termine unter einen Hut bekommen?
- ♥ Der Tag rast an Ihnen vorüber?
- ♥ Sie empfinden Ihren Alltag als eine einzige Zerreißprobe?
- ♥ Sie fühlen sich in Ihrer Situation gefangen und allein?
- ♥ Sie spüren, dass Sie so nicht weitermachen können und fragen sich, wie Sie zu Ruhe, Erholung und neuer Kraft finden?

**Termin für **kostenfreies** Telecoaching vereinbaren:**

Telefon: 0176/70417534

E-Mail: [b.leiker@gesunder-sek-plus.de](mailto:b.leiker@gesunder-sek-plus.de)

## **WIE WERDE ICH UNTERSTÜTZT?**

Gemeinsam mit unserem Netzwerkpartner Mareko bieten wir Betroffenen von hoher, anhaltender Belastung und in Lebenskrisen kostenlos regelmäßige Gespräche am Telefon an. Betreut werden Sie von Melanie Bernhard. Sie ist ausgebildete psychologische Beraterin und verfügt über eine Zusatzqualifikation im Bereich Stressbewältigung sowie Burnout-Prävention.

## **WIE LÄUFT DAS TELECOACHING AB?**

Sie erhalten in den Telefonaten die Möglichkeit in vertraulichem Rahmen Ihre Situation zu schildern, diese aus einer veränderten Perspektive zu betrachten und Ansatzpunkte für Ihren persönlichen Weg zu neuer Tat- und Entschlusskraft herauszufinden. Wenn Sie möchten, können auch Familienmitglieder oder Freund:innen in das Coaching einbezogen werden.

## **WER KANN TEILNEHMEN?**

Das Telecoaching ist ein exklusives Angebot für Mitglieder von Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+. Eine kostenfreie Mitgliedschaft können aktuell Versicherte der Krankenkassen BKK B. Braun Aesculap und BKK Werra-Meissner abschließen.



Melanie Bernhard unterstützt Sie persönlich und flexibel am Telefon.