



3. April 2020

Liebe Mitmenschen,

es geht uns allen so. Derzeit fehlen Überblick und Orientierung. Auch Autonomie. Wir alle befinden uns in einer nie erlebten Ausnahmesituation. Corona reicht in unseren Alltag hinein, verändert unser unmittelbares soziales Miteinander, führt zu beruflichen, bisweilen auch existentiellen Sorgen. Was tun? Was können Sie für sich tun, wenn Angst, Trauer oder Wut hochkommen?

Stehen Sie zu Ihren Gefühlen! Ihre Gefühle wollen auch und gerade jetzt wahrgenommen und verarbeitet werden. Vor allem aber sorgen Sie gut für sich und Ihre Lieben, indem Sie Dinge in Ihrem Leben verändern, die sie in ihr emotionales Gleichgewicht zurückfinden lassen.

In diesem Prozess begleite ich Sie sehr gerne. **Beratungsgespräche und Einzelcoachings** finden deshalb weiterhin statt. (Außerdem gibt es ja auch noch die ganz "normalen" Themen.) Je nach Situation entscheiden wir uns für die optimale Form der Zusammenarbeit. Wir sind offen für Telefon, Smartphone oder Skype.

In "ver-rückten" Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig, sich auf die gegebenen Umweltbedingungen so gut wie möglich einzustellen. Gesundheit hat Vorrang! Deshalb finden derzeit keine Vorträge, keine Workshops und auch keine Life Kinetik-Kurse statt. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Bleiben Sie gesund und ausgeglichen!

Herzlich,  
Gudrun Daul  
Coach und Lernberaterin