

# ENTDECKE DIE MACHT DER MENTALEN STÄRKE



## WIE ANGEHÖRIGE VON ERKRANKTEN DIESER BELASTENDEN SITUATION BEGEGNEN, DEN FOKUS BEHALTEN UND EIN STARKES, POSITIVES MINDSET ENTWICKELN!

*Nadine Petschen ist die Inhaberin und Gründerin von Nadine Petschen Mentalcoach. Das Coaching richtet sich an Personen, welche von Krankheiten im persönlichen Umfeld betroffen sind. Mit ihrer langjährigen Berufserfahrung in verschiedenen medizinischen Fachbereichen, gepaart mit Empathie und Aufrichtigkeit ist sie die Expertin in diesem Fachgebiet.*

### ENTDECKEN SIE IHRE INNERE STÄRKE: MENTALES COACHING FÜR ANGEHÖRIGE IM KAMPF GEGEN KRANKHEITEN

Wenn ein geliebter Mensch von einer Krankheit heimgesucht wird, beginnt für Angehörige eine Reise voller Herausforderungen. Die anfängliche Diagnose wirkt wie ein Schock, der nicht nur den Betroffenen, sondern auch die Familie und Freunde zutiefst erschüttert. Die Gedanken und Emotionen, die in diesen Momenten auftauchen, können überwältigend und oft von einer tief sitzenden Angst und Unsicherheit geprägt sein.

Für viele Angehörige beginnt eine Phase der mentalen Belastung, die unter anderem von hindernden Gedankengängen, Abgrenzungsschwierigkeiten, Zeitmanagement-Problemen und Antriebslosigkeit gekennzeichnet ist. Der Druck, stark und unterstützend zu sein, kann dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Die Angst vor dem Unbekannten und die Sorge um den geliebten Menschen können zu einem ständigen Begleiter werden, der die Gedanken und Handlungen der Angehörigen dominiert.

Doch inmitten dieser mentalen Engpässe und emotionalen Wirren ist es von grosser Wichtigkeit, dass die Angehörigen sich selbst nicht ausser Acht lassen. Auf dieser Reise der Selbstentdeckung und Selbstfürsorge werden die Angehörigen von Nadine Petschen unterstützt und begleitet.

Sie lernen, mit ihren Ängsten und Sorgen umzugehen, und finden Wege, ihre mentale Gesundheit zu stärken. Indem sie sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, Grenzen setzen und ihre eigenen Gefühle akzeptieren, beginnen sie, eine neue Ebene der Resilienz zu erreichen. Sie lernen, dass in der Schwäche auch Stärke liegt und dass Selbstfürsorge nicht egoistisch, sondern notwendig ist, um anderen beizustehen.

Durch ihre eigene mentale Gesundheit stärken die Angehörigen nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Liebsten. Indem sie ihre



eigenen mentalen Engpässe überwinden, können sie eine Quelle der Unterstützung und Inspiration sein.

Als dipl. Mentalcoach arbeitet Nadine Petschen mit dem Blick in die Zukunft, fokussiert auf Lösungen und die Verstärkung der mentalen Verfassung.

Sie unterstützt dabei hemmende Gedankengänge zu erkennen und zu durchbrechen, Abgrenzungsschwierigkeiten zu überwinden, effektives Zeitmanagement zu erlernen und die Antriebslosigkeit in positive Energie umzuwandeln.

### WAS SIND DIE VORTEILE VON MENTALCOACHING?

Mentalcoaching ist eine bewährte Methode, die darauf abzielt, mentale Fähigkeiten zu entwickeln und zu optimieren, um mit herausfordernden Situationen den Umgang zu finden. Durch gezieltes Training können Menschen ihre Belastbarkeit steigern, Stress bewältigen und ein starkes Selbstbewusstsein aufbauen. Durch die Anwendung von mentalen Techniken können Hindernisse überwunden, Herausforderungen angenommen und eine erhöhte Lebensqualität erreicht werden.

Mentalcoaching basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaften und wird in verschiedenen Bereichen eingesetzt. Dabei geht es nicht nur darum Ziele zu erreichen, sondern auch um die Verbesserung der Lebensqualität insgesamt.

Durch die Regulation von Emotionen und die Bewältigung der Probleme trägt das Coaching dazu bei, ein erfüllteres und erfolgreicher Leben zu führen.



Nadine Petschen  
MENTALCOACH

📍 Asylstrasse 77, 8032 Zurich

☎ + 41 79 720 36 51

✉ info@nadinepetschen.ch

🌐 www.nadinepetschen.ch

