

## Weihnachten in der PPL: Coaching für Senioren zum Einstiegspreis



Philosophisches Coaching in der PPL Wellach

16/12/21 +++ Weihnachten ist ja Geschenke-Zeit. Im der PPL gibt es in diesem Immer-noch-Corona-Jahr zwar nichts umsonst, aber immerhin einen 25-Prozent-Rabatt zur Einführung eines Coaching-Angebots speziell für neu einsteigende ältere Menschen mit dem Schwerpunkt "Komfortzone". Dabei geht es nicht nur ums philosophische Nachdenken über das eigene Leben, sondern auch um Möglichkeiten zur konkreten Lebenshilfe.

Philosophisches Coaching kann auch heißen, sich mit der eigenen "Komfortzone" zu befassen, reflektierend und handelnd. Das ist in jedem Lebensalter von Interesse und hat mit eigenen Gefühlslagen und ihren Veränderungsmöglichkeiten zu tun.

**Profitieren Sie gerade jetzt von zielführenden Coaching-Angeboten speziell für ältere Menschen zum Sonderpreis.**

Das Wort "**Komfortzone**" wurde erstmalig 1995 von Judith Bardwick in den USA verwendet und bezog sich auf Anspruchshaltungen von Arbeitnehmern, die angeblich die amerikanische Wirtschaft in ihrer Leistungsfähigkeit bedrohten. Von dort aus wanderte das Negativ-Zauberwort (die Zone soll ja immer "verlassen" werden) im Laufe der Nuller-Jahre in fachliche und populäre Diskurse ein: insbesondere im Bereich der Personalentwicklung (Human Resources) und der psychischen Persönlichkeitsentwicklung. Komfortzonen sollte jederman von jetzt an möglichst verlassen, um als Persönlichkeit zu "wachsen", also in Veränderungsprozessen gut zu leben (auch und gerade im Sinne der umgebenden Systeme von Wirtschaft und Gesellschaft). Man könnte auch von einem basalen Glauben an die Entwicklungsaufgaben von Menschen bis hin zum Lebensende sprechen, der bis heute als Selbstoptimierungsauftrag alle gesellschaftlichen Gruppen und ihre Medien durchdringt.

Im Coaching realer Menschen stellen sich hier natürlich allerlei (auch kritische) Fragen. Zum Beispiel könnte ja auch gerade das "Bleibende" (die stabile Persönlichkeit im umgebenden Veränderungschaos)

von eigenem **Wert** sein, sodass man nicht jedem Veränderungsanspruch folgen muss. Der Coaching-Klient bringt jedenfalls im und aus dem eigenen Lebensprozess Erfahrungen verschiedenster Art mit, zum Beispiel auch solche von Umwegen, Sackgassen, Einschränkungen, Grenzen usw., die ihm selbst oft dringend-bedeutsam werden, gerade wenn nicht mehr so viel Lebenszeit zu erwarten ist. Das gilt übrigens gerade in und nach der Pandemie, die uns alle in mehr oder weniger einsame Selbstauseinandersetzungen gezwungen hat. Aber das Sich-Druck-Machen hilft niemandem wirklich. Manchmal ist die eigene Komfort-Rolle (in Gewohnheiten, Routinen, Ritualen usw.) auch gut und vielleicht wünschenswert. Innere Gelassenheit bleibt sowieso hilfreich, das Gleich-Bleibende ist dabei stets auch eine Chance für gute Sicherheitsgefühle. Wer wollte denn - in welchem Alter auch immer - auf "Komfort" in diesem Sinne ganz verzichten? Wir sind ja dann im realen Leben doch keine Wachstumsroboter.

Im speziellen Senioren-Coaching sprechen wir über solche Fragen und mögliche Antworten für das eigene Leben auch mit Alterserscheinungen und Krankheit. Und wir bieten oder organisieren auch gemeinsames Kultur-Tun, kreative Biografie-Arbeit (bis hin zum eigenen Buch) und konkrete Unterstützung in der eigenen Lebenssituation ganz praktisch, zum Beispiel mit der Hilfe von [Senioren-Assistenten](#) (einer relativ neuen Dienstleistung, in der ich als Coach auch selbst ausgebildet und [zertifiziert](#) bin).

Jetzt gilt es also gerade zur Weihnachts- und Jahresendzeit, wieder auf sich selbst zurückzukommen und womöglich professionelle (also eigene und nicht ein bestimmtes Verhalten predigende) Coaching-Prozesse auf der Basis von Respekt und Anstand zu erleben. Als offen-kommunikativ orientierter Coach freue ich mich auf Sie, wenn Sie diesen Weg für sich gehen wollen. Willkommen!

Wir finden immer eine passende, gute und **bezahlbare Lösung**.

Die erste Beratungsstunde (45 Minuten) ist zum Kennenlernen sogar kostenlos für Sie. Danach haben Sie als Angehöriger der Generation "65+" noch bis Ende Januar '22 die Möglichkeit, Coaching-Stunden-Pakete (bis zu 10 Stunden) zum einmaligen Sonderpreis von 75 Euro netto (oder 89,25 Euro brutto) pro Stunde zu buchen.

Für Sie als Angehörigen könnte das ja vielleicht auch ein **persönliches Weihnachtsgeschenk** sein ...

Ich freue mich in jedem Fall auf Ihre [Kontaktaufnahme](#).

[Blog](#)