



LEBEN STATT ÜBERLEBEN: STRESS- UND BURNOUT-COACH PEGGY HAASE

„Halte durch“, sagen sich viele Frauen. „Die anderen schaffen es doch auch.“ Sie ignorieren ihre Erschöpfung und reden sich ein, dass es irgendwann von selbst besser wird.

Doch genau darin liegt die Gefahr. „Burnout beginnt unbemerkt“, weiß Coach Peggy Haase auch aus eigener Erfahrung. „Mit einem Gefühl tiefer Erschöpfung, das wir ignorieren oder als Stress, den wir für normal halten. Er raubt den Betroffenen immer mehr Energie und hinterlässt tiefe Spuren an Körper und Seele. Die meisten Frauen merken erst spät, dass sie sich verändert haben: Sie sind reizbarer, haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, schlafen schlecht oder fühlen sich innerlich leer.“

Viele Frauen funktionieren jahrelang, ignorieren ihre eigenen Bedürfnisse und glauben, sie müssten sich Ruhe und Erholung erst verdienen. Doch irgendwann ist die Überforderung so groß, dass ihr Körper die Notbremse zieht. „Dieser Moment kann Angst machen“, so Haase, „er kann aber auch die Chance für einen echten Neuanfang sein.“

Dabei ist Burnout kein Zeichen von Schwäche! „Vielmehr zeigt Burnout, dass Frauen viel zu lange stark sein mussten.“ Sich Hilfe zu holen, ist der erste Schritt in ein selbstbestimmtes Le-

ben. Doch viele zweifeln daran, dass Veränderung überhaupt möglich ist. Sie reden sich ein, Selbstoptimierung und längere Arbeitszeiten seien die Lösung. „Echte Veränderung bedeutet aber nicht, noch mehr zu tun“, weiß Peggy.

Haase begleitet Frauen, die ein Leben führen, das längst nicht mehr zu ihnen passt. Frauen, die für Job und Familie alles gegeben und sich selbst dabei verloren haben, weil sie schon als Mädchen gelernt haben, sich anzupassen, die Erwartungen anderer zu erfüllen und nicht ‚zu viel‘ zu sein.



Diese Frauen lernen bei Peggy, ihr Nervensystem zu verstehen, sich von toxischen Stressmustern zu lösen und nachhaltige Wege zu finden, ohne Schuldgefühle wieder aufzutanken. „Wer erkennt, wie Stress in den eigenen Denkmustern entsteht und wie dieser den Körper beeinflusst, kann bewusst aus der Erschöpfungsspirale aussteigen.“

„Burnout fühlt sich an, als würde der Boden unter einem wegbrechen. In diesem Zustand braucht es eine erfahrene, empathische Begleitung“, weiß Haase. Um betroffenen Frauen in dieser sensiblen Situation unkompliziert Hilfe anbieten zu können, arbeitet Peggy online. So kann jede Frau ihr Angebot nutzen, egal wo sie lebt oder wie voll ihr Terminkalender ist.

„Mein Coaching Schwerpunkt liegt auf nachhaltiger Veränderung“, betont Peggy abschließend. „Echte Stärke bedeutet, in einer stürmischen Welt Resilienz aufzubauen, sich aus dem Hamsterrad zu befreien und endlich zu verstehen: Leben heißt mehr als nur leisten.“

www.peggyhaase.de