



**WORK  
WITH**

*Me!*



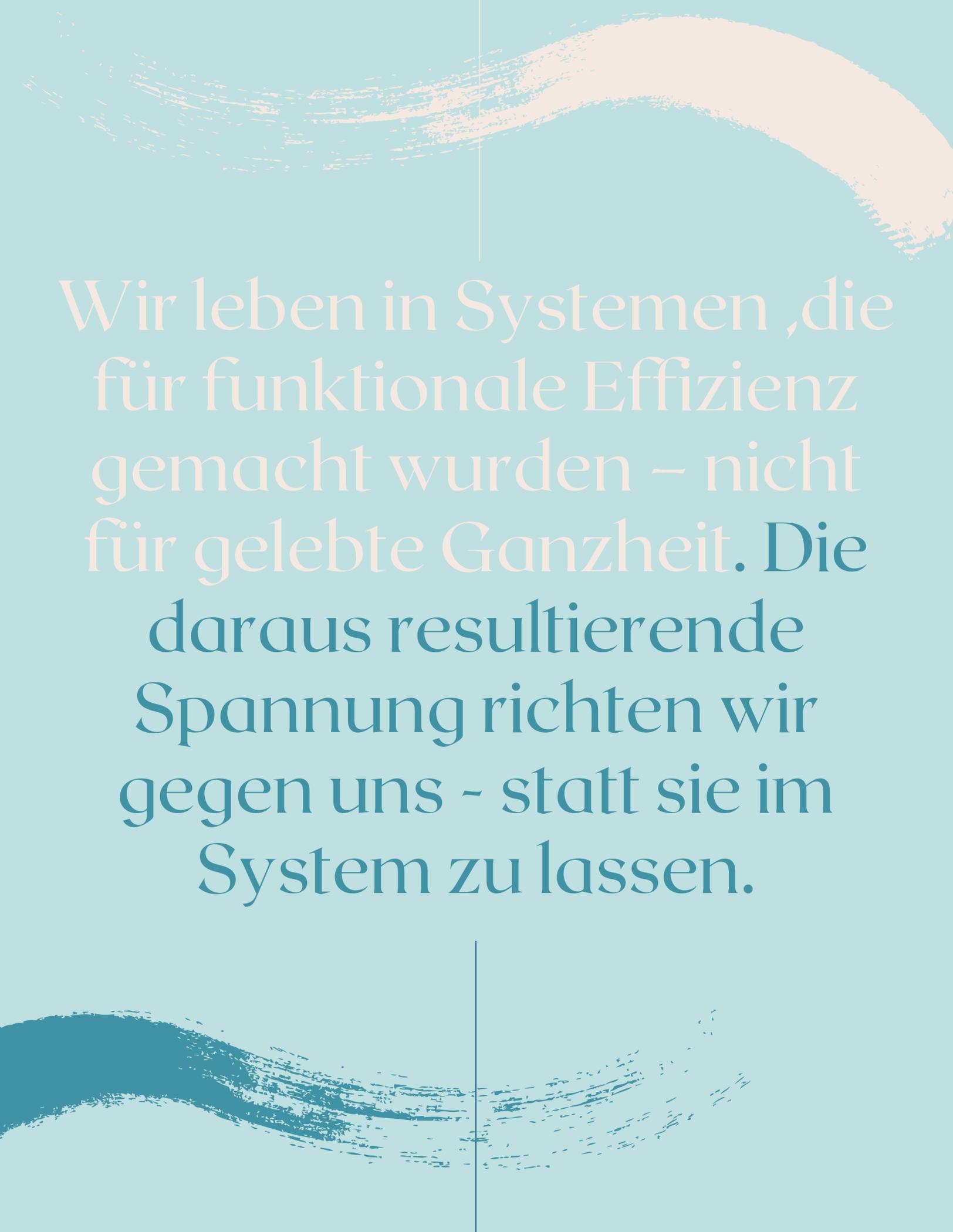
# Willkommen!

In einer hochkomplexen Arbeitswelt ist Komplexität nicht das Problem – der Umgang damit ist entscheidend. Denn im Job setzen wir oft auf schnelle Lösungen & geraten damit leicht in innere Schiefelage: **Vieles, was als Problem gilt und wir als innere Spannung erleben, ist schlicht Ausdruck systemischer Widersprüche.**

In meiner Arbeit lade ich dazu ein, genau dort anzusetzen: Nicht vorschnell zu glätten, sondern tiefer zu verstehen. Denn Resilienz bedeutet nicht, alles zu lösen & harmonisch zu machen – sondern sich inmitten von Unklarheit gut regulieren und bewegen zu können.

*Barbara Hanner*

mentalhealthcoaching-leipzig.com  
info@mentalhealthcoaching-leipzig.com



Wir leben in Systemen ,die für funktionale Effizienz gemacht wurden – nicht für gelebte Ganzheit. Die daraus resultierende Spannung richten wir gegen uns - statt sie im System zu lassen.

# Coaching- formate

## MENTAL HEALTH COACHING

Ich begleite Menschen in Übergangs- und Belastungsphasen, in denen herkömmliche Lösungen nicht greifen (bspw. nach Therapie/Reha). Ziel ist es, innere Stabilität und berufliche Handlungsfähigkeit wiederherzustellen – klar, körperorientiert, reflektiert und mit Herz.



## CLIMB&GROW

Climb&Grow verbindet Coaching mit Bouldern – für alle, die über Bewegung zu Klarheit und innerer Stärke finden wollen.

Ein praxisnaher Weg, um Selbstwahrnehmung, Nervensystemregulation und Widerstandskraft gezielt zu stärken – körperlich, mental und mit Weitblick.



# Workshops & Impulse

Wir bieten in Unternehmen viel: Entspannungsangebote, Yoga, Sport, Stressbewältigung, Ernährung, Begleitung durch Krankenkassen. So viel wird getan und dennoch fühlen sich immer mehr Menschen müde & ausgebrannt. Es scheint, dass Maßnahmen nicht greifen, ob für Mitarbeitende oder im Management. Zeit zu schauen, wo systemische Grenzen und Möglichkeiten liegen & warum die Unzahl an Einzellösungen Teil des Problems sind.



**WENN MEDITATION  
NICHT REICHT -  
KOMPLEXITÄT IN  
BELASTUNG  
VERSTEHEN**

**Tagesworkshop für  
Mitarbeitende &  
Führungskräfte, die  
bereits viel für sich  
und die Gesundheit  
tun & dennoch  
erschöpft sind.**



**ZWISCHEN  
HOCHGLANZ &  
HILFLOSIGKEIT -  
RESILIENZ NEU  
DENKEN!**

**Impulsvortrag für  
Führungskräfte,  
Betriebsräte und  
Mitarbeitende im  
Bereich HR, BGM  
oder  
Wiedereingliederung.**



**ZWISCHEN DEN  
POLEN FÜHREN -  
WIDERSPRÜCHE IN  
FÜHRUNG HALTEN**

**3 teilige Workshop-  
reihe für interessierte  
Führungskräfte, die  
mit sich und dem  
System hadern. Sollen  
wir wirklich in einem  
toxischen System an  
uns selbst arbeiten?**

# Lehre

Im Laufe unseres Lebens durchleben wir sehr unterschiedliche Phasen der Belastung. Frühe Belastungserfahrungen werden oftmals durch Arbeit & Familie viele Jahre und Jahrzehnte in den Hintergrund verschoben, um das Leben zu bewältigen und Ziele zu erreichen. Sobald wir jedoch aus der Erwerbstätigkeit in Ruhestand oder Rente wechseln, passiert es nicht selten, dass alte Belastungen und Erinnerungen wieder aktiv werden. Hier braucht es für ältere Menschen zielgerichtet Wissen & handhabbare Bewältigungsmöglichkeiten, um auch im Alter nachhaltig mental gesund zu bleiben.

An der Volkshochschule Leipzig gibt es ab September die Möglichkeit, zwei Kurse zu diesem Themenkomplex zu belegen. Für alle Interessierten ab 50.



## **MENTAL GESUND IM ALTER - ZWISCHEN AUFBRUCH & ANKOMMEN**

**Volkshochschulkurs über 10  
Wochen an der VHS Leipzig mit  
Schwerpunkt Grundlagen zu  
psychischer Gesundheit,  
praktischen Alltagshilfen und  
Anlaufpunkten bei Problemen.**

**Start: 09/2025**



## **WENN DIE VERGANGENHEIT SICH MELDET – ACHTSAM UMGEHEN MIT WIEDER- KEHRENDEN ERINNERUNGEN**

**Volkshochschulkurs über 10  
Einheiten an der VHS Leipzig. Wie  
verändert sich das Gehirn im Alter  
& was kann man selbst tun, um mit  
alten Erinnerungen, vergangenen  
Lebensereignissen oder dem  
Erlebten gesund umzugehen?**

**Start: 09/2025**