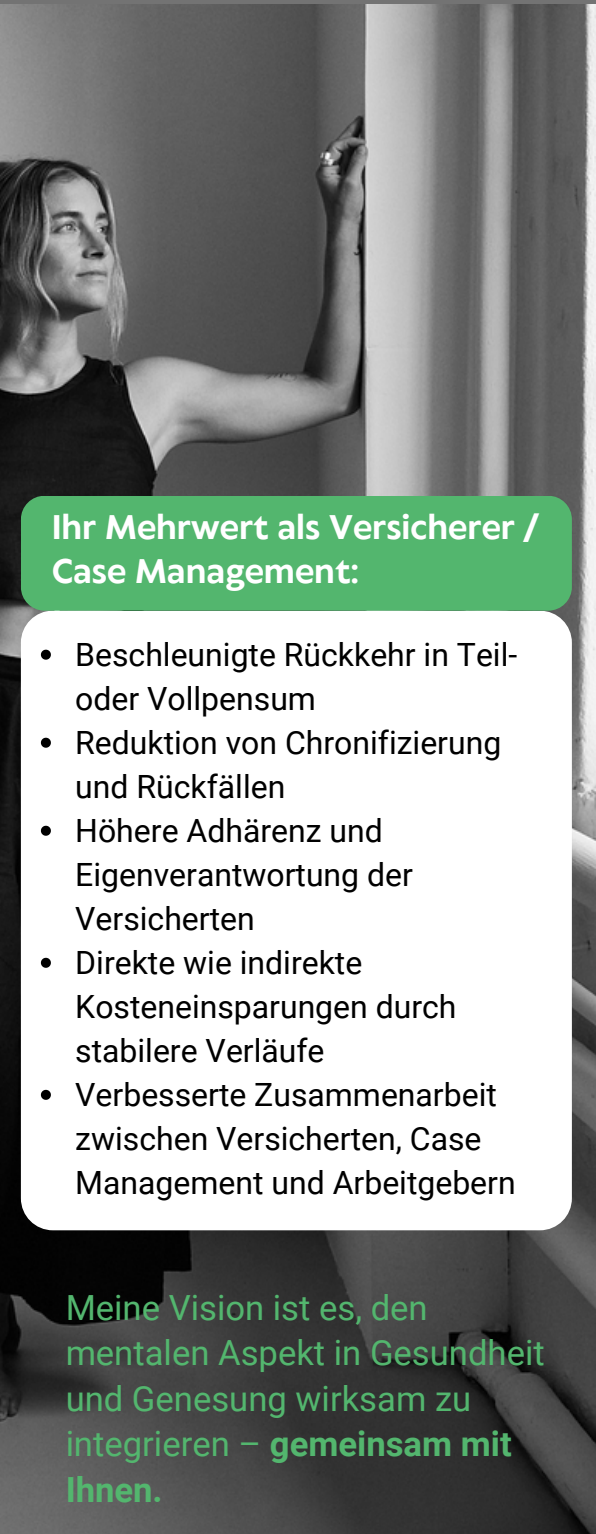


Mental Coaching für nachhaltige Wiedereingliederung

Ein ergänzender Baustein für Case Management und Versicherungen



Ihr Mehrwert als Versicherer / Case Management:

- Beschleunigte Rückkehr in Teil- oder Vollpensum
- Reduktion von Chronifizierung und Rückfällen
- Höhere Adhärenz und Eigenverantwortung der Versicherten
- Direkte wie indirekte Kosteneinsparungen durch stabilere Verläufe
- Verbesserte Zusammenarbeit zwischen Versicherten, Case Management und Arbeitgebern

Meine Vision ist es, den mentalen Aspekt in Gesundheit und Genesung wirksam zu integrieren – **gemeinsam mit Ihnen.**

Andrea Wirth Recovery
076 467 82 35
contact@andreawirth.com
www.andreawirth.com

Nachhaltige Genesung ist unser gemeinsames Ziel.

Die medizinische Behandlung und Therapie stellen nach Unfall oder Krankheit die körperliche Belastbarkeit wieder her. Doch häufig bleibt **eine Lücke: die mentale Stabilität.**

Im Alltag, zwischen medizinischer Versorgung und psychiatrischer Betreuung, laufen Betroffene Gefahr, in Angst, Schmerz oder Rückzug zu verharren. Hier knüpft meine Arbeit an – mit **praxisnahen Strategien**, die den Alltag tragfähig machen und die **Reintegration erleichtern.**

Ich kenne diese Lücke persönlich.

Nach einem Autounfall fand ich dank Case Management zurück – doch es fehlte eine entscheidende Komponente: **mentale Werkzeuge, um Stabilität und Handlungsfähigkeit zu sichern.** Diese Erfahrung führte mich zu meinem heutigen Beruf.

Mentale Stabilisierung als Brücke zur Reintegration.

Als Mental Coach mit Ausbildungen in NLP und Hypnose unterstütze ich Patient:innen nach Operationen, Krankheiten oder Unfällen, damit sie ihren Genesungsprozess **nicht nur durchlaufen, sondern aktiv mitgestalten.**

Kernbereiche meiner Arbeit:

- Mentale Techniken zur Regulation von Schmerz, Stress und Angst
- Alltagsstrategien für Resilienz, Eigensteuerung und Rückfallprävention
- Motivationsstrategien zur Zielerreichung im Genesungsprozess

Das Ergebnis: weniger Rückfälle, nachhaltige Reintegration und kürzere Absenzen – mit direktem Einfluss auf Behandlungseffizienz und Kostendynamik.

Arbeitsweise und drei Anwendungsfelder aus der Praxis

Ich lenke den Blick von der Symptomatik auf die Möglichkeiten, gesund mit der aktuellen Situation umzugehen. Ziel ist es, den Patient:innen Handlungsfelder aufzuzeigen, die ihnen helfen, selbstwirksam in ihren Alltag zurückzufinden.

Methode & Arbeitsweise

- **Ziel- und Motivationsstärkung** als Grundlage für Orientierung, innere Ausrichtung und Selbstwirksamkeit im Wiedereingliederungs- und Genesungsprozess
- **EMDR und Tapping** zur Reduktion von Anspannung, Angst, Schmerz und emotionalem Stress
- **Atem- und Selbststeuerungstechniken** zur Nervensystemregulation
- **Focusing und körperzentrierte Wahrnehmungslenkung** um den Wahrnehmungshorizont über Schmerz- oder Spannungszonen hinaus zu erweitern
- **Language Re-Framing:** Einsatz von Sprache und mentalen Modellen (u. a. aus NLP), um Denken, Fühlen und Handeln in Einklang mit Genesung und Zukunft auszurichten
- **Hypnotherapeutisches Arbeiten mit Einbezug aller Sinnesebenen:** Verbindung von mentaler Intention und Wahrnehmung, um neue Bilder zu verankern und neue Erfahrungen zu schaffen
- **Perspektiv- und Ressourcenarbeit** zur Erweiterung des Handlungsspielraums und zur Aktivierung neuer Möglichkeiten

Die Methoden werden **je nach Thema, Phase und Ziel** individuell kombiniert.

1. Unsicherheit vor oder nach Operation/Behandlung

- Vertrauensverlust in sich, den Körper und den Genesungsprozess, Angst vor Kontrollverlust und vor der Zukunft.
- **Resultat:** Ein ruhigeres Nervensystem, neues Vertrauen und Handlungsfähigkeit – mit konkreten Techniken und wachsender Zuversicht.

2. Hilflosigkeit im Alltag nach medizinischer Stabilisierung

a) im Kampf mit Schmerzen

- Anhaltender Schmerzfokus, Misstrauen in den Körper und Unsicherheit im Umgang mit Bewegung oder Belastung. Gefühle von Stillstand, Überforderung oder Resignation – trotz medizinischer Stabilität.
- **Resultat:** Größerer Wahrnehmungsradius und Handlungsspielraum, aktive Mitarbeit an der Genesung durch praxisorientierte und erlernte Strategien. Wachsendes Vertrauen in den eigenen Körper und in die Alltagsfähigkeit.

b) Fehlende Selbststeuerung im Alltag

- Überforderung im Alltag durch eine Vielzahl an To-dos, Reizflut, reduzierte Belastbarkeit und anhaltendes Grübeln. Nach medizinischer Behandlung oder Reha fehlt vielfach die Fähigkeit, Stress, Emotionen und innere Anspannung eigenständig zu regulieren.
- **Resultat:** Selbstregulation mit konkreten Tools – nicht länger ausgeliefert, sondern handlungsfähig. Mehr innere Ruhe, höhere Belastbarkeit und Alltagskompetenz.

3. Fehlende Orientierung und Motivation – kein klares Zielbild

- Stagnation: Zwischen „medizinisch stabil“ und einem funktionierenden Alltag fehlen häufig Richtung, Fokus und Selbstwirksamkeit. Der bisherige Weg lässt sich nicht fortsetzen – der neue ist in seiner konkreten Form noch unklar.
- **Resultat:** Neue Klarheit und Selbststeuerung – mit klarer Ausrichtung, stabiler Motivation und Vertrauen in den eigenen Weg.