

**Frank Ladwig**  
- Der Küstencoach -

# Presseme1dung

Am Lagedeich 21  
25813 Husum  
Tel 0 48 41 – 69 46 513  
Fax 0 48 41 – 69 46 514  
Mob 0 152 - 2 87 33 87 2  
ladwig@burnout-zentrum-nordsee.de  
[www.burnout-zentrum-nordsee.de](http://www.burnout-zentrum-nordsee.de)  
[www.kuestencoach.de](http://www.kuestencoach.de)

## Mit Kompakt-Coaching schneller Stresskompetenz gewinnen

*Unter Stress leidende und vom Burnout betroffene Menschen benötigen schnelle Hilfe. Je länger eine Behandlung der Ursachen und Symptome hinausgezögert wird, desto schwerwiegender sind die Folgen für die Betroffenen. Vor dem Hintergrund immer längerer Wartezeiten auf Therapieplätze hat sich Coaching zur kurzfristigen Stabilisierung etabliert. Frank Ladwig, Burnout-Coach EMDR aus Husum, bietet Betroffenen Hilfe durch Kompakt-Coaching an der Nordsee an. In Wochenend- und 3-Tages-Blöcken werden die Ursachen des Burnout erarbeitet und Lösungswege für den Klienten entwickelt. Durch das Zusammenfassen der Coaching-Sitzungen zu Mehr-Tages-Blöcken wird der Gesamtzeitraum für die Behandlung zusätzlich verkürzt. Dabei spielt die Region Nordfriesland eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Maßnahmen und Übungen im Coaching.*

**Husum, den 28. Januar 2013 – Frank Ladwig, Burnout-Coach EMDR, unterstützt Stress- und vom Burnout betroffene Menschen bei der Bewältigung ihrer Situation im intensiven Kompakt-Coaching in Nordfriesland.**

Ungefähr 9 Mill. Arbeitnehmer in Deutschland mit steigender Tendenz leiden laut einer Studie der Betriebskrankenkassen in Deutschland unter Burnout. Der Faktor Zeit spielt eine wichtige Rolle für die erfolgreiche Bekämpfung dieser Krankheit. Die betroffenen Menschen durchschreiten ein langes Tal des Leids und der Qual, wenn ihnen nicht frühzeitig geholfen wird.

Dem stehen vermehrt lange Wartezeiten auf geeignete Psychotherapieplätze entgegen. Persönlichkeitstrainings und Coaching bieten hier bewährte Alternativen zur kurzfristigen Stabilisierung der Betroffenen. Während sich psychotherapeutische Maßnahmen über Wochen und Monate hinziehen, reduziert Frank Ladwig den Zeitbedarf durch Kompakt-Coaching auf wenige Zeitblöcke, die jeweils 2 bis 3 Tage andauern. An diesen Tagen arbeiten Coach und Klient ca. 5 Stunden täglich miteinander, anstatt wie üblich 1,5 bis 2 Stunden mit einer Pause von mehreren Tagen bis zur nächsten Sitzung.

Durch die Komprimierung der Zeitspanne der Behandlung findet der Betroffene schneller zu den Ursachen seines Stress und Burnout. Lösungen für einen Veränderungsprozess sind eher zur Hand. Die Gefahr eines tieferen Hinabgleitens in die Krankheit wird entschärft.

Kompakt-Coaching hat zudem den Vorteil, dass die gemeinsame Arbeit von Coach und Klient intensiver ist. Durch die Ausdehnung der Sitzungsdauer auf den ganzen Tag, in die Erholungs- und Regenerationsphasen mit Trancen und Spaziergängen an der Nordsee eingeflochten sind, stellt der Coach sich besser auf den Klienten ein und lernt ihn noch besser kennen. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Qualität und damit auf das Ergebnis des Coachings.

Mit Hilfe von EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) und NLP- (*Neuro-linguistische Programmierung*) Methoden arbeitet Frank Ladwig die Ursachen für den Burnout in unmittelbarer Natur heraus. Dadurch werden nachhaltige Veränderungsprozesse zur Wiedereingliederung in einen normalen Alltag des Klienten in Gang gesetzt. Ergänzt werden die Maßnahmen durch gezielte Angebote der Burnout-Zentrum Partner.

Ein wichtiger Aspekt des Kompakt-Coachings kommt somit der Region Nordfriesland zu. Die Nordseeküste eignet sich besonders für entspannende und regenerative Arbeit mit Menschen. Meer, Wind und die weite Landschaft kräftigen die physische und psychische Vitalität des Klienten und tragen direkt zu einem Erfolg des Coachings bei. So sind Übungen und Gespräche auf dem Deich feste Bestandteile in Frank Ladwigs Coaching-Konzepten geworden.

Den Klienten steht zudem ein eigenes modern eingerichtetes Ferienapartment zur Verfügung, das direkt an die Coaching-Räume angeschlossen ist. Eine individuelle und intensive Betreuung wird somit auch bei der Unterkunft fortgesetzt. Coaching und Unterkunft werden als Komplettpaket angeboten.



Frank Ladwig ist Personal Coach EMDR. Er besitzt ein spezielles Zertifikat als Burnout-Coach und konnte in über 20 Jahren Managementtätigkeit in verschiedenen Mittel- und Großunternehmen weitreichende praktische Erfahrung sammeln. Er ist Burnout- und EMDR-Coach, NLP®-Master-Practitioner, Trainer für das persolog Persönlichkeits-Modell, und zertifizierter Moderator Business & Communications®. Er ist Diplom-Kaufmann mit den Schwerpunkten Marketing und Handel. Frank Ladwig ist Autor des Fachbuchs „Multi-Channel-Commerce im Vertrieb. Anforderungen, Lösungen und Perspektiven“, ISBN 3409119671.

Das Burnout-Zentrum Nordsee wurde 2012 von Frank Ladwig gegründet. Ihm sind verschiedene Partner aus dem Bereich Gesundheit angeschlossen. Die Partner weisen Stressbewältigungskompetenzen und -konzepte vor, die sich gegenseitig ergänzen. Die Leistungen der Partner werden fallspezifisch abgestimmt. Das Burnout-Zentrum besteht derzeit aus

Chi-Mas-Institute (Hamburg), Akupressur und mobile Massage  
 Fitness-Centrum Husum (Husum), Sport- und Fitnessprogramme  
 Frank Ladwig (Husum), Persönlichkeitstrainings  
 Kristina Williams (Husum), Ernährungsberatung und -therapie  
 Sybille Jacobsen (Bad Fallingb. b. Bad Fallingb.), Gesundheitsmanagement  
 Therapiezentrum Rödern (Husum), Physiotherapie