



# NOTFALL-COACHING

— STEP BY STEP AUS DER KRISE —

*Orientierung. Stabilisierung. Nächster Schritt.*

*Ein kurzer Wegweiser für Menschen  
mit akuter innerer Belastung*

*Autor:*

*Christian Appelt*

*Notfall-Coach, Ethnologe*

Dieses eBook richtet sich an Interessenten, die spüren:  
So wie es gerade ist, kann es nicht bleiben.

Es zeigt, wie eine klar strukturierte Notfall-Beratung helfen kann,  
wieder handlungsfähig zu werden, ohne vorschnelle Entscheidungen zu treffen.



# NOTFALL-COACHING

## Warum gibt es dieses kleine eBook?

Es gibt Lebenssituationen, in denen der innere Boden plötzlich nachgibt. Eine Diagnose, eine Trennung, ein Todesfall, massive Angst, familiäre Überforderung oder das Gefühl, nicht mehr klar denken zu können. In solchen Momenten entstehen oft zwei Gefahren zugleich: äußere Überforderung und innere Fehlsteuerung.

Viele Menschen handeln in dieser Phase entweder zu schnell oder gar nicht mehr. Beides kann Folgen haben. Genau hier setzt meine Notfall-Beratung an: nicht als großes Lebensphilosophie-Seminar, sondern als ruhiger, strukturierter, menschlich tragender Rahmen.

Das Ziel ist einfach und zugleich entscheidend:  
Stabilisierung, Klärung und Wiedergewinnung von Orientierung.

**Wichtiger Hinweis:** Eine Notfall-Beratung ersetzt keine medizinische, psychiatrische, psychotherapeutische oder notfallmedizinische Versorgung. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung, massiver Suizidalität, psychotischer Symptomatik oder körperlichen Notfällen muss unverzüglich der ärztliche Bereitschaftsdienst, der Notruf oder eine geeignete Krisenstelle kontaktiert werden.

## Was ist eine Notfall-Beratung?

Meine Notfall-Beratung ist eine zeitnahe, fokussierte Begleitung für Menschen, die sich in einer akuten Lebenskrise befinden und kurzfristig Orientierung brauchen. Sie arbeitet nicht mit langen Analysen, sondern mit einer klugen Reihenfolge.

Zuerst wird das Nervensystem beruhigt. Dann wird das Chaos sortiert. Ausgewählte Elemente helfen dabei, aus innerer Übererregung und existenzieller Verengung heraus und wieder in eine tiefe leibliche, seelische und naturbezogene Rückanbindung an das größere Leben zu finden. Erst danach werden Entscheidungen, Ressourcen und nächste Schritte sichtbar, Entscheidungen fällbar und Wege beschreitbar.

<b>Ziel</b>	Innere Stabilisierung, bessere Urteilsfähigkeit und Wiedergewinnung von Handlungsfähigkeit.
<b>Dauer</b>	Kurzfristig, klar strukturiert, in überschaubaren Schritten statt in endlosen Schleifen.
<b>Nutzen</b>	Weniger Panik, mehr Klarheit, ein tragfähiger nächster Schritt.
<b>Haltung</b>	Wertschätzend, ruhig, nicht dramatisierend, aber auch nicht beschwichtigend.

## Für wen kann dieses Angebot sinnvoll sein?

- für Menschen, die unter plötzlichem Schock, Angst, innerer Starre oder Entscheidungslähmung leiden,
- für Personen, die nach belastenden Nachrichten oder Konflikten nicht mehr klar priorisieren können,
- für Menschen, die spüren, dass sie einen ruhigen Gegenpol brauchen, bevor sie handeln,
- für Angehörige, die selbst stark belastet sind und trotzdem funktionieren müssen.

## Was viele Menschen unmittelbar spüren:

- Ich kann wieder einen klaren Gedanken fassen.
- Ich muss nicht alles heute entscheiden.
- Es gibt eine Reihenfolge.
- Ich bin meiner Situation nicht völlig ausgeliefert.

## Was geschieht in dieser Beratung konkret?

Die Notfall-Beratung folgt einer einfachen Logik: Erst entlasten, dann ordnen, dann neu ausrichten. Dadurch wird verhindert, dass in einem Zustand innerer Übererregung vorschnelle oder fremdbestimmte Entscheidungen getroffen werden.

Phase	Was geschieht	Wirkung
<b>1. Ankommen</b>	Die Situation wird benannt, ohne sie aufzublähen.	Die diffuse Überlastung bekommt Form.
<b>2. Stabilisieren</b>	Atem, Fokus, innere Sammlung und einfache Strukturierung.	Das Nervensystem kommt aus dem Alarmmodus.
<b>3. Sortieren</b>	Was ist jetzt wirklich dringlich, was nicht?	Prioritäten werden sichtbar.
<b>4. Entlasten</b>	Druck, Schuld, Katastrophenfantasien und Fremdstimmen werden relativiert.	Mehr innerer Spielraum entsteht.
<b>5. Ausrichten</b>	Ressourcen, Beziehungen, nächste Schritte und Grenzen werden geklärt.	Die Handlungsfähigkeit kehrt zurück.

## Was eine gute Notfall-Beratung nicht tut

- sie dramatisiert die Lage nicht künstlich,
- sie drängt nicht zu schnellen Entscheidungen,
- sie produziert keine Abhängigkeit,
- sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Akutversorgung.



## Der besondere Wert einer klaren Begleitung

In akuten Krisen ist das Problem oft nicht nur das Ereignis selbst, sondern die entstehende innere Unordnung. Gedanken rasen, Bilder drängen sich auf, Stimmen von außen werden überwältigend, und der eigene innere Takt geht verloren. Eine gute Begleitung stellt diesen Takt Stück für Stück wieder her. Nicht durch Druck, sondern durch Präsenz, Struktur und eine Haltung, die weder beschönigt noch verurteilt.

## Wie Menschen davon profitieren können

### Kurzfristig

- weniger Überwältigung
- mehr Klarheit im Denken
- bessere Priorisierung
- spürbare Entlastung

### Mittelfristig

- weniger Aktionismus
- stabilere Selbststeuerung
- bewusstere Entscheidungen
- mehr Anschluss an eigene Ressourcen

## Ein Parcours über sieben Termine

Für Menschen mit höherer Belastung ist in der Regel ein strukturierter Prozess über mehrere Sitzungen sinnvoll.

Dabei geht es nicht um endlose Bearbeitung, sondern um einen geordneten Übergang von der akuten Krise in eine wieder tragfähige Selbstführung.

So kann eine 7-Tage-Beratung ausschauen:

- Termin 1: Stabilisierung und erste Orientierung
- Termin 2: Entlastung, Ordnung und Unterbrechung destruktiver Schleifen
- Termin 3: Präzisierung der Lage und Wiedergewinnung innerer Entscheidungskraft
- Termin 4: Aufbau neuer Erdung und vertiefte Selbstanbindung
- Termin 5: Festigung, Beziehung zur Umwelt und Erweiterung des inneren Raums
- Termin 6: Ausrichtung auf tragfähige Entscheidungen und realistische Konsequenzen
- Termin 7: Integration, Vorbereitung wichtiger Schritte und Abschluss

## Warum entscheiden sich Interessenten sich oft und gerade für mein Angebot?

- weil der Ton ruhig bleibt,
- weil es eine erkennbare Struktur gibt statt diffuser Wohlfühlrhetorik,
- weil Ihre Grenzen respektiert werden,
- weil der Beratungs-Prozess zu einem klaren nächsten Schritt führt,
- weil ich innovative Methoden wie die Arbeit mit individuell für Sie erstellten Kraftbildern sowie der modernen Frequenz-Lösung Omega-Energetics mit in die Arbeit mit einbeziehe.

## Die erste Anfrage darf einfach sein



Niemand muss für eine erste Kontaktaufnahme mit mir schon alles verstanden oder formuliert haben. In Krisen reichen meist wenige Sätze, um den Anfang zu machen. Teilen Sie sich mir mit. Nehmen Sie Kontakt auf. Wir können in der Regel schnell starten. Manchmal schaffen wir es sogar noch am gleichen Tag Ihrer Anmeldung.

## Einladung

Nicht jede Krise lässt sich sofort lösen. Aber jede Krise lässt sich so begleiten, dass aus völliger Überforderung wieder ein nächster klar erkennbarer Schritt werden kann. Genau hier liegt der Sinn meiner Notfall-Beratung.

Wenn Sie spüren, dass Sie kurzfristig Orientierung, Stabilisierung und einen klaren nächsten Schritt brauchen, ist meine Notfall-Beratung ein sinnvoller Anfang.

Wir können in meinem Institut in Hagen ebenso arbeiten wie auf Ihren Wunsch online via ZOOM oder via Telefon.

Preise und weitere Informationen zum Ablauf finden Sie auf meiner Website. Nutzen Sie WhatsApp für den Erstkontakt über diesen Code:

Wir finden gemeinsam einen neuen Weg!



Es grüßt Sie  
Ihr Notfall-Berater  
Christian Appelt



**<https://notfall-coaching.com>**

Christian Appelt  
Silscheder Str. 29

58135 Hagen, Deutschland

**[chris.appelt@etik.com](mailto:chris.appelt@etik.com)**