



**MICHAELA SUCHY**  
Coaching & Potenzialentwicklung

# **SPRECHZEIT**

## **MIT HERZ**

**Berichterstattung der Erlanger Nachrichten**  
**Donnerstag, 26. März 2020**  
**Das Ruder in der Hand (be-)halten**



KURZ GEFRAGT

# Das Ruder in der Hand (be-)halten

**Das Coronavirus hat viele Büroarbeiter ins Homeoffice „verbannt“, was nicht immer unproblematisch ist. Michaela Suchy, die in Erlangen eine Praxis für Coaching und Potenzialentwicklung betreibt, weiß, wie sich diese Ausnahmesituation bewältigen lässt.**

*Frau Suchy, wie bleibt man trotz der belastenden Situation gelassen?*

Ein zentraler Tipp ist es, sich auf seine Stärken, bisherigen Erfahrungen, seine Erfolge und überwundenen Probleme zu besinnen. Eine andere Schnellhilfe ist, sich kurz auf seine Atmung zu konzentrieren, mit Hilfe der „Nase-zu-Mund-auf-Technik“; Dreimal tief durch die Nase in den Bauch einatmen und danach durch den Mund ausatmen.



MICHAELA SUCHY

## *Wie gelingt es, in Stresssituationen die richtigen Entscheidungen zu treffen und emotional stabil zu bleiben?*

Wichtig ist es, eine Tagesstruktur zu haben und den Tag zu priorisieren. Gerne morgens bei einer Tasse Kaffee eine To-do-Liste erstellen. Einerseits für das Homeschooling und andererseits für die Homeoffice. Im zweiten Schritt entscheiden, was wird hintangestellt, was kann mein Kind alleine machen, was muss gemeinsam getan werden.

## *Was, wenn die beste Freundin gerade nicht helfen kann oder der Partner nicht verfügbar ist?*

Es ist wichtig zu verstehen, dass es oft reicht, das Ruder in der Hand zu halten. Das bedeutet, ich muss nicht alles können. Viel wichtiger ist es, handlungsfähig zu bleiben in meinen Bereichen, die ich priorisiert und strukturiert habe. **Interv.: MARKUS HÖRATH**

## **INFO**

Michaela Suchy bietet während des gesamten Quarantäne-Zeitraums in Bayern die kostenfreie „Sprechzeit mit Herz“ an. Erreichbar ist sie unter Telefon (09131) 5339902 jeweils von Dienstag bis Samstag, täglich von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr oder per E-Mail unter [info@michaelasuchy.de](mailto:info@michaelasuchy.de)



**MICHAELA SUCHY**



# MICHAELA SUCHY

NLP-Trainerin, wingwave®-Coach,  
Life Kinetik Pro Trainerin,  
Kinder- und Jugend-Coach



Anderlohrstraße 46 • 91054 Erlangen

+49 09131 5339900

info@michaelasuchy.de • [www.michaelasuchy.de](http://www.michaelasuchy.de)