

Wie coache ich

Du bist die Expertin oder der Experte für dein Anliegen.

Ich die Person, die dir zuhört und dich dabei unterstützt, neue Wege zu finden. Die dir zeigt, wie du eine andere Sichtweise einnehmen kannst, eine Sichtweise, die dich mit mehr Leichtigkeit und Schritt für Schritt an dein Ziel führt.

**„Lerne, niemals Stufen zu überspringen;
wer einen weiten Weg hat, läuft nicht.“**

*K. H. Modersohn

Mein Motto:

Egal wie schwierig manche Zeit im Leben ist: Nutze auch sie als Gelegenheit, um innere Stärke zu entwickeln.
Lass alles los, was schwer ist - und geh in die Leichtigkeit.

Wen coache ich

- Beschäftigen dich **wirre Gedanken**, die du gerne sortieren möchtest ?
- Fahren deine **Gefühle Achterbahn**, und du findest die Notbremse nicht ?
- Stehst du vor einer **wichtigen Entscheidung** oder einer neuen **Herausforderung** und benötigst Hilfestellung ?
- Scheint dein **innerer Schweinehund** so stark zu sein, dass du nicht gegen ihn ankommst ?
- Befindest du dich im **Konflikt** mit dir oder anderen Personen und möchtest diesen Konflikt gerne klären ?

Weitere mögliche Coaching-Themen:

Trauer, Wut, Ärger, Enttäuschung oder **Verzweiflung.**

Mit welchen Methoden ich coache

- **Systemisches Coaching**
- **Psychologische Beratung**
- **Lösungs- und ressourcenorientierte Haltung**
- **Mediation**
- **Intuitives Vertrauen & Empathie**
- **Meditation & Entspannung**

Tagesseminare
Workshops für Leichtigkeit
Walk-Coaching
*Waldbaden

Coachings für:

Einzelpersonen
Partner
Familien
Teams
Mitarbeiter &
Mitarbeiterinnen