

Mental-Coaching und Coaching mit Impulskarten



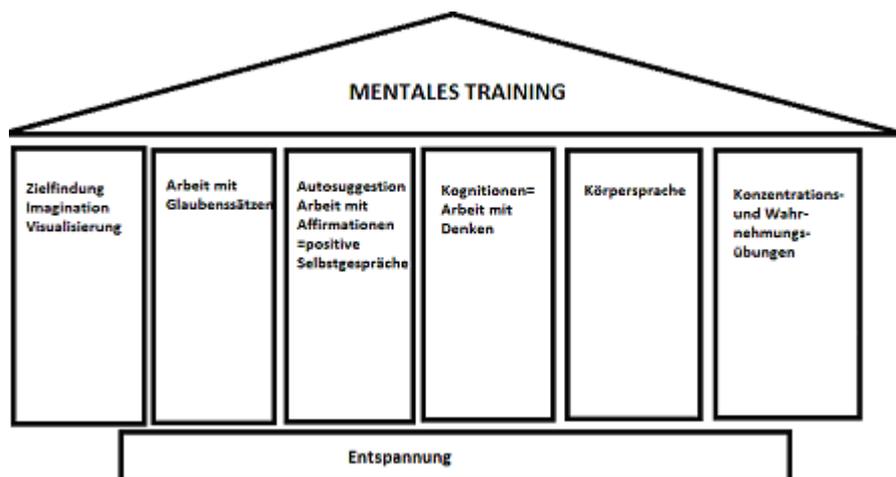
Werfen Sie mal einen genauen Blick auf Ihr Leben.

Welche Ziele, Bedürfnisse, Werte und Rollen haben, und erfüllen Sie?

Leben Sie Ihre Werte? Sind Sie sich Ihrer Ressourcen, Bedürfnisse und Werte bewusst, nutzen, stärken und leben diese?

Füllen Sie Ihre Rollen die Sie im Leben derzeit innehaben aus?

Finden Sie es raus! Mental Coaching ist eine effektive Möglichkeit, auf all diese Fragen und mehr, für sich Antworten zu finden. Ich begleite Sie gerne dabei! Widmen Sie all Ihre Aufmerksamkeit einmal nur sich selbst!



Hier ein paar Beispiele:

- Stärken erkennen, nutzen und stärken (sie tragen alle Ressourcen bereits in sich!!)
- Bedürfnisse und Werte bewusst machen (was ist mir überhaupt wichtig und lebe ich danach?)
- Das eigene Handlungsspektrum erweitern in verschiedensten Bereichen
- Zunahme an Wahlmöglichkeiten im Denken, Handeln und Fühlen
- Ziele finden und umsetzen (Ökocheck)
- Life Work Balance optimieren
- positives Wording (das WIE der Vermittlung von Informationen bestimmt meist wesentlich deren Erfolg)

- Gewaltfreie Kommunikation® nach Marshall Rosenberg, Kommunikationsverbesserung
- Selbstmanagement (Umgang mit Problemen u. unangenehmen Situationen),
- Neuorientierung, Situationsanalyse, Perspektivenwechsel
- lösen von Konflikten (beruflich und privat)
- Potentiale erkennen und ausbauen
- Gedankenhygiene (negative Glaubenssätze erkennen und ändern), Affirmationen
- Entspannungstechniken, Atemübungen