
Back to Herzblut

Das
Coaching-Seminar
genau für Dich



Coaching für Assistentinnen,
Höchstleistende und andere
"Dauerbrenner".

Back to Herzblut

Das Coaching-Seminar genau für Dich

Kennst Du das auch?

- Du liebst Deinen Job und Deine Familie – doch irgendwie ist die Luft raus?
- Die Erwartungen die Du an Dich stellst sind hoch und Alles soll immer perfekt sein?
- Das, was Deine Familie und Dein Job von Dir fordern erinnert aktuell an einen nicht enden wollenden Marathon?
- Du hast das Gefühl, dass Du jeden Tag mit dem Kopf auf die Tischkante schlagen willst?
- Der Tag hat einfach zu wenig Stunden, damit das, was auf Deiner Agenda steht, erledigt werden kann?
- Erholsamen Schlaf und entspannte Nächte kennst Du nur noch vom "hören-sagen"?
- Deine Gedanken "hirnen" Tag und Nacht?
- Du findest innerlich **keine** Ruhe und hast auch so **keine** Zeit, um zu entspannen?
- Du stehst unter Dauerfeuer und spürst immer Druck?
- Alles ist eine einzige Reizüberflutung?
- Die Fäden gleiten Dir aus der Hand und Du verlierst den Überblick?
- Du bekämpfst gefühlt nur noch Brandherde?
- Deine Fassade des "Funktionierens" und "Alles im Griff habens" fängt langsam an zu bröckeln?
- Du spürst, dass Du psychisch und körperlich aus dem Gleichgewicht kommst?
- Du wirst immer gereizter oder stumpfst sogar ab?
- Innerlich zerreißt es Dich?



Wenn Du Dich in mindestens einer dieser Aussagen wiederfindest, dann bist Du genau richtig bei mir.

I feel you!

Ich war nämlich genau da, wo Du jetzt noch bist.

Ich kenne das "Tal der Tränen" und den Schmerz (laut und leise).

Ich sehe und verstehe Dich.

Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung.

Back to Herzblut

Das Coaching-Seminar genau für Dich

Das, was mir damals geholfen hat, aus dieser belastenden Situation und aus dem Burn-Out wieder heraus zu kommen:

- Die Akzeptanz meiner eigenen Situation
- Die Erkenntnis, dass ich Hilfe/ Unterstützung brauche
- Ein Mix aus Coaching, Übungen und Methoden

Du brauchst KEIN Fachseminar, sondern echte Lösungen zum Anfassen.

Leite jetzt eine echte Kehrtwende für Dein Leben ein!

In meinem Coaching-Seminar sind viele unterstützende Elemente vereint. Dein eigenes Erfahrungslernen steht hierbei ganz klar im Vordergrund.

Erfahrung-Reflexion-Integration-Nachhaltige Veränderung

Durch die selbst gemachten Erfahrungen im Seminar, kannst du das "Gelernte im und am eigenen Körper" viel besser und nachhaltiger in Deinen Alltag integrieren.

Warum ist der Körper so wichtig?

Weil die meisten Probleme zwischen den Ohren entstehen.

Oder wie Albert Einstein zu sagen pflegte:

"PROBLEME KANN MAN NIEMALS MIT DERSELBEN DENKWEISE LÖSEN, DURCH DIE SIE ENTSTANDEN SIND."

Wusstest Du, dass der Körper uns über 10.000 (!) Körperempfindungen sendet, bis das Gehirn einen Gedanken daraus formuiert und z.B. denkt: "Mir ist kalt."

Genau DARUM lege ich den Fokus dieses Coaching-Seminars auf das Erfahrungslernens.

Beziehst Du den Körper in Dein Leben (wieder) mit ein, erweiterst Du Deinen Spielraum für Handlungsoptionen und Lösungsmöglichkeiten.



Erfahrungen kannst Du nur machen. Nicht lesen.

Back to Herzblut

Das Coaching-Seminar genau für Dich

Dein Nutzen, wenn Du am Coaching-Seminar teilnimmst

Du...

- Erlernst effektive, wirksame und nachhaltige Selbst-Coaching Methoden auch über das Seminar hinaus
- Schaffst es, wieder mit Herzblut Job & Familie "zu rocken", ohne für Andere aus zu brennen
- Hast wirksame Tools an der Hand, um besser mit Stress und Konflikten umzugehen
- Wirst Dir und Deinen Bedürfnissen wieder gerecht und weißt, wo und wie Du rechtzeitig die Reißleine ziehen kannst
- Kommunizierst klarer und effizienter und vermeidest damit potentielle Konfliktherde
- Kommst aus dem Kopf, hinein in den Körper (Stärkung des Spürbewusstseins) und machst Dir Körperempfindungen zukünftig als "gute Berater" zu Nutzen
- Klärst kritische, brisante, Konflikt behaftete oder manipulative Beziehungen, damit sich das Problem zu (D)einer Lösung hin öffnen kann
- Erfährst, wie Du Dein Leben wieder aktiv gestalten und positiv beeinflussen kannst
- Machst Dir Deine inneren Kräfte bewusst, die Dich z.B. stressen, motivieren, antreiben, hemmen und lernst, wie Du sie zukünftig gezielt steuern kannst
- Bewahrst Dir Deine Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Gehst erfrischt, gestärkt und klar wieder in Job & Familie zurück
- Profitierst von den Erfahrungen in einer kleinen Gruppe (max. 8 TN)
- Kannst wieder sagen: I'm back to Herzblut



Finde am Besten selbst heraus, was Dein persönliches "wofür" ist.

Sonst noch etwas?

Ein gut ausgewogener Mix aus Einzel- und Gruppen-Coaching, Kommunikation, Reflexion (Bewusstheit), Perspektivwechsel, Meditation, Körper-, Entspannungs-, und Wahrnehmungsübungen (z.B. Achtsamkeitsübungen, Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson, etc.) und passenden Theorien erwartet Dich.

Handlungsoption statt Resignation.

Back to Herzblut

Das Coaching-Seminar genau für Dich



Du hast die Wahl zwischen zwei Modellen:
Es gibt das Basis-Modul und den Deep-Dive.

Die Seminare können un-abhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge gebucht werden.

Das Basis-Modul

Ist genau richtig für Dich, wenn Du...

- Es intensiv, knackig und kompakt magst und Du kürzere Abwesenheiten bevorzugst
- Erste Erfahrungen mit meinem Coaching-Seminar machen möchtest
- Lösungen zum "anfassen" und "selbst erleben" möchtest
- Merkst, dass mindestens eine Beziehung (in Partnerschaft, im Job, im Freundeskreis, in Familie..) Dich belastet
- 4 Tage (Donnerstag Abend bis Montag Mittag)



Der Deep-Dive

Ist genau richtig für Dich, wenn Du...

- Intensive und nachhaltige Erfahrungen mit meinem Coaching-Seminar machen möchtest und tiefer in die Prozesse eintauchen willst
- Dich selbst zur Chefsache erklärst
- Weißt, dass Dein Kopf & Körper länger brauchen, um Abstand zu gewinnen
- Merkst, dass mindestens eine Beziehung (in Partnerschaft, im Job, im Freundeskreis, in Familie..) Dich belastet
- Spürst, dass Du innerliche Konflikte austrägst (innere Kräfte, die sich gegenseitig hemmen, motivieren, antreiben, stressen,..)
- 8 Tage (Donnerstag Abend bis Freitag Mittag der Folgewoche)

Egal für welches Seminar Du Dich entscheidest- Du profitierst in jedem Fall.
Es liegt nun an Dir, ob du vier oder acht Tage Erfahrungen sammeln möchtest.

Deine Zeit ist kostbar. Dein Leben auch.

Back to Herzblut

Das Coaching-Seminar genau für Dich

- 24 - 28.11.2022 (November-Basic) und 04 - 08.05.2023 (Mai-Basic)
 - Dein Invest zu mehr Leichtigkeit, Herzblut und Kraft: EUR 1.780,- (inkl. MwSt) zzgl. Hotelkosten
 - Der Preis gilt pro Modul
 - Die Module können einzeln und un-abhängig voneinander gebucht werden
 - Spare 10% Frühbucher-Rabatt auf den Seminarpreis bei Anmeldung bis zum 10.10.2022 für das November-Basic
 - Spare 10% Frühbucher-Rabatt auf den Seminarpreis bei Anmeldung bis zum 13.03.2023 für das Mai-Basic
- 02 - 10.03.2023 (Deep-Dive zum Jahresstart)
 - Dein Invest zu mehr Leichtigkeit, Herzblut und Kraft: EUR 3.290,- (inkl. MwSt) zzgl. Hotelkosten
 - Spare 10% Frühbucher-Rabatt auf den Seminarpreis bei Anmeldung bis zum 15.01.2023
 - Deep-Dive-Bonus: Eine extra Stunde 1:1 Reflexions-Coaching innerhalb von 4 Wochen nach Seminarende (online oder in meiner Lounge) und das Zusatzthema "innere Kräfte"



Seminarbuchung

Das Seminar buchst Du bei mir, indem du mir einfach formlos eine E-Mail mit Deinem Wunsch-Termin schreibst.

Ich bestätige Dir anschließend Deine Teilnahme und gebe Dir alle relevanten Informationen. Erst nach meiner Bestätigung buchst Du bitte Dein Hotelzimmer.

Hotelbuchung

Bitte direkt über das Hotel Upleven (Strandstraße 54, 27638 Wremen).

Die Bezahlung erfolgt vor Ort. Die Kosten für das Zimmer (pro Nacht) sind 147,- (inkl. MwSt) Euro für Menschen, die es alleine bewohnen und 118,- (inkl. MwSt) Euro (pro Nacht) bei Doppelbelegung des Zimmers. Im Zimmerpreis ist Vollverpflegung enthalten (inkl. 24/7 Versorgung mit Wasser, Tee und Kaffeespezialitäten).

Ich freue mich auf Dich!

Back to Herzblut. In Job & Familie.

