

mutig
lieben



1. Coaching & Beratung > Was ich in meine Begleitung einbringe <

Ich arbeite unter anderem mit:

- meiner selbst entwickelten und ganzheitlichen Drehbuch-Methode
- Inhalten aus meinem intensiven Selbststudium des Inneren Familiensystems (IFS) nach Richard C. Schwartz
- mit ergänzenden Perspektiven nach Friedemann Schulz von Thun (Inneres Team)
- nonduale Perspektive für mehr innere Klarheit
- alltagstauglichen Impulsen und Perspektivwechseln
- Visualisierung und Begleitung mit meinen Strichmännchen

wingwave - die beforschte Kurzzeit-Coaching-Methode®

entwickelt am Besser-Siegmund-Institut

wingwave® unterstützt und wirkt besonders bei:

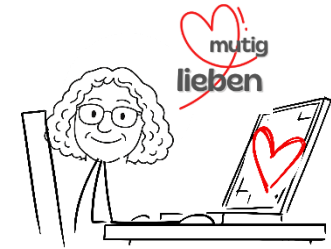
Emotionalen Themen, wie ... Stress, Überforderung & Mobbing ... Ängste und Unsicherheiten ... emotionale Blockaden ... Selbstzweifel und innerer Druck ... belastende Erfahrungen ... Phobien ... Ess- und Medienverhalten ...

Persönliche Entwicklung, wie ... Selbstvertrauen stärken ... innere Ruhe und Stabilität entwickeln ... emotionale Klarheit gewinnen ... neue Perspektiven erkennen und umsetzen

Entscheidungs- und Lebenssituationen, wie ... schwierige Entscheidungen ... Konflikte im Beruf oder in Beziehungen ... Veränderungsphasen im Leben ... persönliche Entwicklungsschritte

Leistungs- und Alltagsthemen, wie ... mentale Vorbereitung auf Herausforderungen ... Konzentration und Fokus ... Motivation und Zielklarheit ... innere Blockaden lösen

Besonderheit: wingwave® ist eine wissenschaftlich untersuchte Kurzzeit-Coaching-Methode, die oft bereits in sehr wenigen Sitzungen spürbare Veränderungen ermöglicht!



2. Ausbildungen, Weiterbildungen & Erfahrungen

> Was ich in meine Begleitung einbringe <

Ausbildungen & Weiterbildungen

- NLP-Master für mehr Selbstkompetenz, Blockaden lösen sowie Talente und Ressourcen eröffnen
- wingwave® Coach mit div.
wingwave®-Qualifizierungen zum Online-Coaching am PC, wie Humanonline / Hypnose-Online / Gesundheit-Online / Online-Präsenz / Selbstbild-Coaching / Ukraine-Hilfe
- Persönlichkeitsentwicklung sowie Farb- & Stilberatung
- Ausbildung in Ernährungsberatung i.V. mit Sport und Abbau von Übergewicht ...

Erfahrung & Praxis

- langjährige Selbstständigkeit im Dienstleistungsbereich mit Personalverantwortung
- Coaching- und Beratungserfahrung
- Begleitung in Krisen- und Veränderungsprozessen
- Projekt- und Führungserfahrung
- persönliche Lebens- und Entwicklungserfahrung
- Vermittlungs- und Existenzgründungscoach mit Stärken-/Schwächenanalysen, Profiling uvm.