

Bekommen Sie bei mir das, was Sie von einem persönlichen Coaching erwarten?

Lesen Sie und entscheiden Sie dann, ob ich für Sie die richtige Beraterin, der richtige Coach bin.

1. Folgen Sie meinen Erfahrungen!

Nichts kann alles Gelernte so greifbar machen wie eigene Erfahrungen. In meinem Leben gab es viele Etappen in unterschiedlichen Lebensbereichen, die echte Herausforderungen waren. Und ich wollte einen Stillstand nicht zulassen. Somit habe ich einen reichen Erfahrungsschatz im Umgang mit ganz unterschiedlichen heiklen bis schwierigen Situationen. Dass es immer wieder Wege gibt, weiter zu kommen, voran zu kommen auf dem Lebensweg, das erlebte ich selbst und erlebe es immer wieder.

Ich bin beständig beim Verändern und Optimieren meines Lebens und erzähle Ihnen somit nicht theoretische und auswendig gelernte Dinge. Es ist meine Lebenserfahrung, die das Wesentliche an meiner Arbeit ausmacht, natürlich auf der Grundlage fundierten Wissens.

2. Wer kann besonders profitieren?

Von der Fremd-bestimmung in die Eigen-verantwortung –
ich gratuliere Ihnen, wenn Sie sich dazu entschlossen haben.

Wie erkennen Sie Ihre alten Muster?

Wie lösen Sie diese auf?

Wo sind Ihre Grenzen?

Was ist eine realistische Ziel-wahl und wo fangen Hirngespinnste an?

Vorwärtskommen, ohne in eine Sackgasse zu laufen.

Loslassen von falschen Zielen.

Sie wollen Veränderungen, nicht so weitermachen wie bisher?

Dann biete ich Ihnen meine umfangreichen Kenntnisse zur Eigennutzung an.

Geeignet für Männer und Frauen

jeden Alters

mit gesundem Menschenverstand und

Mut zu Veränderungen.

Frau und selbstständige berufliche Tätigkeit – wo liegen die Tücken, das Besondere.

Die eigenen Erkenntnisse auf meinem Weg ermöglichen mir großes Einfühlungsvermögen in die speziellen Belange von Frauen. Weibliche Energie in den Rollen als Mutter und Ehefrau – männliche Energie als Unternehmerin, beides ist wichtig, soll ausreichend vorhanden sein, sich die Balance halten. Die Freude am Frau-sein darf bei all' den vielseitigen und verantwortungs-vollen Aufgaben einer Unternehmerin nicht zu kurz kommen. Aber wo bekomme ich diese Energie her? Wie kann ich sie mir bewusst machen? Wie unbewusst erleben? Wie ausgleichen? Wie im richtigen Moment präsent haben?

Auf all' das gibt es Antworten. In einem einfühlsamen Coaching-Prozess holen Sie mit meiner Unterstützung diese Ressourcen aus Ihrem Unbewussten hervor.

Menschen in der **zweiten Lebenshälfte** – dann erst recht!

Wenn Sie den Mut haben, auch dann noch – oder: gerade dann - Veränderungen in Ihrem Leben vorzunehmen, schwingen wir auf einer Wellenlänge. In der Lebensmitte verändern sich für uns viele Dinge. Schauen wir uns ein Lebens-mandala an. Bei der Geburt gehen wir im Zentrum los in Richtung Peripherie, lernen, erobern, erweitern.

Um uns dann wieder in Richtung Mitte zu bewegen. Ein Rückweg, der kein Rückzug ist. Es hat jeder selbst in der Hand, sich trotz Rückweg zu entwickeln, weiter zu lernen, sich auf andere, vielleicht noch nicht entdeckte Stärken zu konzentrieren - oder frustriert und unglücklich alt zu werden.

Es ist nicht wichtig, ob Ihr Umfeld **Ihre** Entscheidungen versteht. Wichtig ist, dass **SIE** Ihren Weg gehen möchten, fest entschlossen sind, ihn zu gehen. Sensibles und entschlossenes Vorgehen schließen einander nicht aus. Ich zeige Ihnen, wie Sie diese Gratwanderung meistern können.

3. Welche Coaching-Formen und –Möglichkeiten biete ich Ihnen an?

Tages-Coaching

Besonders geeignet bei konkret abgegrenzten aktuellen Problemen oder Schwächen, um kurzfristig zu einer effektiven und nachhaltigen Lösung zu finden.

Zeiteinheit: 1 Sitzungsblock a' 4 Stunden

Langzeit-Coaching

Auch das ist möglich. Es ist dann der bessere Weg, wenn es um Veränderungen von Verhaltensweisen geht, die in einer Art Lernprozess in das Leben integriert werden sollen. Vielleicht trifft hier eher der Begriff Lebensberatung zu, natürlich immer mit dem klaren Ziel des Veränderungs-Prozesses vor Augen.

Ich begleite Sie dabei über mehrere Wochen.

Zeiteinheit: 5 – 10 Sitzungen a' 1,5 Std.

Intensiv-Entspannungs-Programm

Unterstützung beim ‚Abtounen‘

Zeiteinheit: 3 - 6 Sitzungen zu je 1 Stunde

Viele Stress-Faktoren führen dazu, dass sich der Mensch ausgepowert und ‚wie aufgezogen‘ fühlt. Das, was man sich vornimmt, gelingt nicht mehr. Zu müde zum Arbeiten, zu unruhig zum Schlafen.

Wenn Sie das abstellen und wieder innere Ruhe finden möchten, ist diese Coaching-Variante der **Tiefen-Entspannung mit Aufbauphase** ein guter Schritt. – manchmal auch der Beginn einer besseren Lebensweise.

Intensiv-Einzel-Coaching

Anspruchsvoll – intensiv – umfassend – effektiv - nachhaltig.
Dauer: 14 Std. an 3 aufeinanderfolgenden Tagen.

Die Bestandsaufnahme Ihrer Ist-Situation und die Klärung Ihrer konkreten Ziele sind die Basis unserer Arbeit an diesen 3 Tagen. Daher widmen wir diesem Teil große Aufmerksamkeit. Hier ergeben sich die Ansatzpunkte für das Auflösen von behindernden Mustern und Blockaden.

Haben wir Ihr Leben systematisch nach „Glückshemmern“ abgesucht und Stolpersteine aus dem Weg geräumt, gilt es, entsprechende Vorkehrungen für die Zukunft zu treffen.

Alle Lebensbereiche beziehen wir in die Beratung und das Coaching ein, denn beruflicher Erfolg und privates Glück sind untrennbar miteinander verbunden. Sie sind die Voraussetzungen für unser körperliches und seelisches Wohlergehen.

Wer sich auf dieses Gesamt-Coaching einlässt, wird spüren, dass die positiven Veränderungen wirklich ganzheitlich stattfinden. - in den ersten Stunden und Tagen unmittelbar nach diesem Intensiv-Coaching, aber auch in den darauffolgenden Monaten.

Möchten Sie sich auf die spannende Entdeckungstour zu einem erfolgreichen und glücklichen Leben begeben? Ich würde mich freuen, Sie ein Stück begleiten zu dürfen.

Monika Niebisch



MONIKA NIEBISCH
Hypnose-Praxis

www.hypnose-systemstellen.de
www.hypnose-wittenberg.de

Tel.: +49 34929 659998