

Problem

Kennen Sie das:

- Sie sind beruflich oder privat extrem überlastet.
- Sie haben große Ängste.
- Sie trauen sich nicht mehr unter Menschen.
- Sie trauen sich nicht mehr aus dem Haus.
- Sie haben keine Kraft mehr.
- Sie trauern.
- Sie können sich nicht durchsetzen.
- Sie haben kein Selbstbewusstsein mehr.
- Sie können nicht Nein sagen.
- Sie mögen Ihr Verhalten nicht.
- Sie können sich nicht entscheiden.
- Sie wissen nicht wie es weiter gehen soll.
- Sie leiden unter Prüfungsangst.
- Sie haben Beziehungsprobleme.
- Sie fühlen sich gemobbt.



- Ängste und Stress können uns in unserem Leben massiv einschränken.
- Das was früher so leicht war, kostet nun unwahrscheinlich viel Kraft.
- Eine Lebenskrise wirft uns aus der Bahn.
- Am liebsten wären Sie wütend oder traurig, jedoch unterdrücken Sie Ihre wahren Emotionen.

Weg

Oft trägt man schon über viele Jahre ein Thema mit sich herum oder es gibt einen aktuellen Anlass unter dem die Lebensqualität massiv leidet.



Sie sind mir wichtig:

Ich höre zu und nehme Sie ernst ohne zu werten.
Gemeinsam erarbeiten wir einen Lösungsweg.
Ich helfe Ihnen, sich wieder wichtig zu nehmen.
Entwicklung von Persönlichkeit, Talent, Lebensfreude und Energie.
Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstwert entwickeln sich oder kommen zurück.

Lösung

Mein Lösungsweg:

- Einzel-, Paar- und Gruppencoaching
- Intensive Gespräche
- Problemlösungsstrategien
- Entspannungstechniken
- Rückenentspannung
- 90 ° Lösungsmethode
- Farblicht
- Neurophon
- Gesichtsmassage
- Energieübungen
- praktische Hilfen



Vorträge / Seminare:

Mein Angebotsspektrum umfasst außerdem Vorträge und Seminare.
Bei Bedarf erarbeite ich Ihnen auch gerne ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes individuelles Vortrags- oder Seminarangebot.