

## **Ihre Visionen, Ihre Ziele & Ihre Potentiale:**

### **Was will Yoga & Coaching?**

Mein Wunsch ist es, Sie bei Ihrer Entspannung und Entlastung, bei Ihrer Gesunderhaltung und persönlichen Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Um dieses Ziel zu erreichen, begleite ich Sie auf Wunsch auch in Ihrer persönlichen Entwicklung.

Ich verbinde Entspannungsmethoden, Sensibilitätstraining, systemische Beratungs-Methoden, kreativ innovative und mental intuitive Coaching-Methoden, um wirksam Potentiale zu erkennen und zu entfalten.

So können wir tiefgreifend und nachhaltig die gewünschten Veränderungen bewirken.

Dafür setze ich mich persönlich und engagiert mit meinem gesamten Wissen und mit meiner ganzen Leidenschaft und Begeisterung ein.

**Es ist mir wichtig, die Individualität und die besondere Begabung jedes/r einzelnen Teilnehmer:in zu entdecken, zu entwickeln und in das neu zu gestaltende Lebensziel, den gewünschten Lebensstil oder in das berufliche Konzept zu integrieren.**

Hier geht es also darum:

- Ihre Potentiale zu entwickeln.
- Eine Orientierung in Ihrem momentanen Leben zu finden, das für Sie tatsächlich erfüllend, sinnvoll und bereichernd ist. Das kann z.B. geschehen durch die Formulierung einer persönlichen Vision in Ihrem Beruf oder Privatleben.
- Wir formulieren Ihre individuellen aktuellen Ziele und überprüfen, ob Ihr momentaner Weg tatsächlich zum Ziel geht bzw. wie wir dies methodisch noch besser umsetzen können.
- Dabei berücksichtigen wir Sie als authentischen Menschen mit Ihren persönlichen Ressourcen, die wir gezielt für Ihre Idee einsetzen.
- Der Schwerpunkt ist, sich dabei nicht selbst zu belasten oder auszubeuten, sondern: entspannt, gesund und froh das Gewünschte in Ihrem Leben umzusetzen.

## Warum Neuorientierung?

Manchmal schlummert schon länger eine Unzufriedenheit. Mitunter kommen Wendepunkte im Leben auch überraschend.

In jedem Fall ist es eine Chance, sich neu zu orientieren und auszurichten.

Folgende Schritte in Ihrer Neuorientierung können erfolgen:

- Standortbestimmung: Reflexion der aktuellen Situation, der bisherigen Biografie, Lebensgestaltung und ggf. berufliche Qualifikationen;  
→ Wo stehe ich und von wo starte ich?
- Aufarbeiten emotionaler und körperlicher Belastungen und Verletzungen in Vergangenheit und Gegenwart  
→ gerade dann, wenn die Neuorientierung durch äußere Umstände notwendig wird/wurde; dabei entspannende und entlastende Elemente kultivieren.
- Berufliche und persönliche Wünsche, Bedürfnisse und Ziele formulieren  
→ Was will ich, wo will ich hin?
- Eigene Stärken und Potentiale erkennen  
→ Wer bin ich?

- Eine motivierende Vision entwickeln:  
Den Zielzustand aus der Zukunft heraus beschreiben  
→ besonnen, klar, ausgereift, inspirierend.
- Realistische Perspektiven und Konzepte für die Zukunft erarbeiten:  
→ die persönliche oder professionelle Identität neu definieren.
- Hilfreiche Ressourcen checken  
→ Wo und bei wem finde ich Hilfe und Unterstützung, wer oder was stärkt mich?
- Gelassen und zuversichtlich bleiben  
→ Erlernen von Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung, Copingstrategien
- Entspannungselemente berücksichtigen und kultivieren.
- Schritte zur Umsetzung planen, Klarheit und Entschlossenheit stärken  
→ Positionierung, Besinnung und Überprüfung.
- Selbstvertrauen und Vorfreude auf das Neue auskosten:  
→ Dazu halten wir in unserer Freude auch inne
- Die systematische Umsetzung und den Rückenwind genießen und durch Coaching & Beratung stärken  
→ **Unterstützung erzeugen für den weiteren Weg ☺**