

COACHING FÜR LEBENSHUNGRIGE
MENÜ

ÜBERGÄNGE MIT POSITIVER
PSYCHOLOGIE GESTALTEN



Geschmacks-
Perspektiven

STANDORTBESTIMMUNG

I-2H

Lebensqualität - Selbstwert - Balance: Erkennen, was stört, fehlt oder zu viel ist. Handlungsfähig werden durch mehr Überblick über deine Lebenssituation

SEGELTURN

2-3H

Stärken und Werte-Landkarten, Ressourcen-Inseln, Genuss: Erkennen, was da ist, Diamanten bergen, sich mit den eigenen Stärken anfreunden und tun, was gut tut

REISE ZU DIR SELBST

2-3H

Selbstwirksamkeit, Selbstwertschätzung, Selbstmitgefühl: Erkennen, wie du dich selbst siehst, wie du lieb zu dir bist und lernen, wie du dich stark und frei fühlst

.....

RESILIENT BEI PSYCHISCHER BELASTUNG

I-3H

Raus aus der Grübelschleife, Entscheidungen treffen, Sinn finden: Erkennen, wo es hängt, was du beeinflussen kannst und wie du wieder selbstwirksam entscheidest

.....

MIT KLARHEIT ZUM NEUEN JOB

3-10H

Sicher, frei, selbstvertrauend und aktiv auf die Reise gehen: Selbstaktualisierung mit Fokus auf deine Berufung, Lebenssituation und Vision

AUFBLÜHEN IM NEUEN JOB

6-10H

Stabil, selbstsicher und bewusst neue Herausforderungen annehmen: Selbstaktualisierung mit Fokus auf deine neue berufliche Identität und Balance

Übergangs-
speisen