



Meine Geschichte -

Schreiben für mehr Lebensqualität

Gerade in schwierigen Lebensabschnitten oder Phasen der Veränderung ist eine unterstützende Beratung und Begleitung vorteilhaft und wirkt sich positiv aufs Wohlbefinden aus. Wenn Sie das Gefühl haben, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen, hilft oft ein Sichtwechsel. Die Coachings sind offen für alle Anliegen und daher absolut individuell. Mögliche Themen:

- Entscheidungsfindung
- Konflikt- oder Rollenklärung
- Lebens- und Zielplanung
- Umgang mit belastenden/schwierigen Erlebnissen
- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstreflexion

Seite 1

Die Begleitung des Coachings erfolgt über eine gesicherte Plattform, zu der Sie nach Ihrer Kurs-Anmeldung eine Einladung halten. Sie müssen kein Programm installieren und können jederzeit und überall mit Ihren persönlichen Log-In-Daten darauf zugreifen. Somit haben Sie Ihre Entwicklungsgeschichte überall zur Hand.

Die Kurse starten jeden 1. und 3. Montag im Monat.

Inhalte Ihres 4-wöchigen Coaching-Kurses mit Online-Begleitung

- 3 Live-Coachings via Skype oder Video-Konferenz (Zielklärung, Veränderungscoaching, o.ä.)
- 4 Wochen Online-Begleitung via E-Mail-Schriftwechsel
- Impulse zu den Coachings
- Individuelle Fragestellungen zum persönlichen Weiterarbeiten
- Konkrete Tipps zur Umsetzung im Alltag

Ihr Vorteil

- Persönliche Betreuung nicht nur während der Coachings
- Garantierte Rückmeldung innerhalb von 24 Stunden
- Transparenter und geschützter Prozess durch die Begleitung auf der Online-Plattform

Warum Schreiben?

- Schreiben bringt **Abstand und Distanz** zu emotional schwierigen Themen
- Schreiben schafft **Klarheit** und sortiert Gedanken statt Grübelei
- Schreiben sorgt für **Reflexionen** und innere Dialoge
- Schreiben verhilft zu mehr **Wohlgefühl**
- Es schärft das **Verständnis** für eigene Denk- und Verhaltensweisen
- Es sorgt für **Entschleunigung** und ent-stresst
- Durch Schreiben entstehen oft **neue Ideen**, Ansätze und **Lösungen**

Ihre Investition

- 259 € (inkl. MwSt.)

Schreiben Sie Ihre eigene Geschichte und kreieren Sie über die Zeit ein persönliches Nachschlagewerk Ihres Entwicklungsprozesses und Ihrer Fortschritte!