

Ananda COACHING



ZENTRUM FÜR SYSTEMISCHES COACHING UND YOGA

LEBENS - COACHING

DAS WERTVOLLSTE
IM LEBEN IST DIE
ENTFALTUNG UNSERES
POTENTIALS.



Was ist Coaching?

Wir alle haben das Bedürfnis, uns frei zu entfalten. Wir alle haben einen Lebensplan und wollen unsere Berufung leben.

Unser Leben besteht aus verschiedenen Bereichen: Gesundheit, Partnerschaft und Familie, Beruf und Karriere, Finanzen, soziale Beziehungen. Alle Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und hängen stark voneinander ab. Erfüllung bedeutet, dass die verschiedenen Lebensbereiche ausgewogen und gut entwickelt sind. Wenn nur einer dieser Bereiche aus der Balance gerät, hat dies auf all die anderen Bereiche teilweise sehr negative Auswirkungen.

Durch ein Coaching nehmen Sie Ihr Leben neu in die Hand. Sie gewinnen Klarheit, was Ihnen wirklich wichtig ist und entwickeln einen neuen Lebensplan, der Ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht und Ihnen ein Leben in Harmonie und Einklang ermöglicht.

Diskretion

Da Coaching ein sehr persönlicher Prozess ist, sind Diskretion und Vertrauen eine Grundvoraussetzung. Informationen, die mir bekannt werden, behandle ich streng vertraulich.



Warum ist Coaching so effektiv?

Sie erarbeiten Ihre eigene, maßgeschneiderte Lösung. Aus einem breiten Spektrum finden Sie die für Sie geeigneten Methoden. Da der Prozess an konkreten Zielen und Fragestellungen orientiert ist, führt er zu einer schnellen und spürbaren Veränderung, die sich nachhaltig auswirkt. Die erlernten Techniken können so dauerhaft in das Handlungsrepertoire übergehen.

Wir alle wollen glücklich und zufrieden sein - die Quelle unseres Glücks liegt in der optimalen Entfaltung unseres Potentials.

Mögliche Themen eines privaten Coachings:

- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Motivation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbsterfahrung
- Unterstützung bei der Bewältigung von besonderen Herausforderungen
- Stressbewältigung / Lasten ablegen und Energie freisetzen
- Umgang mit ‚vermeintlich‘ schwierigen Menschen
- Stärken erkennen und umsetzen
- eigene Ziele definieren, realisieren und leben



Familienaufstellungen – Klarheit finden - Lösungen erleben

Bei der Familienaufstellung geht es darum, Verstrickungen in einem System, z.B. der Familie zu erkennen und aufzulösen. Probleme im Umgang mit anderen Menschen, Familienmitgliedern, Krankheiten, oder z.B. wiederkehrende Partnerschaftsprobleme widersetzen sich oft hartnäckig dem Wunsch nach Veränderung. Richtig angewandt ist die Aufstellungsarbeit ein erfolgversprechendes Instrument bei der Bewältigung persönlicher Probleme.

Aufstellungen bieten Hilfe bei: Partnerschaftsproblemen • gesundheitlichen Problemen • psychischen Belastungen • Schicksalswiederholung • Süchte • verhaltensauffällige Kinder • Konflikte am Arbeitsplatz



EVA ERRERD - SPITZMÜLLER

DIPL. SYSTEMCOACH DGC_o
 DIPL. MENTALCOACH DGC_o
 YOGALEHRERIN BDY / ISYAF

WILHELM-HAMM-STRASSE 9
 77654 OFFENBURG
 TEL.: 07 81-94 86 98 92
 info@ananda-coaching.de
 www.ananda-coaching.de