



Özlem Schwarzenhölzer

Heilpraktikerin

PERSONAL COACHING

UPGRADE FÜRS LEBEN!

Ein zufriedenes, erfolgreiches und erfülltes Leben ist der natürliche Wunsch eines jeden Menschen. Und das Schöne ist: Alles, was wir dazu brauchen ist bereits in uns! Viele Menschen haben erlebt, wie ein Coaching durch die Selbstreflexion hilft, den Blick auf die eigenen Stärken zu schärfen, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche besser zu erkennen und achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen. Oder Überzeugungen und Erwartungen zu überprüfen, eigene Ressourcen wieder zu entdecken und das eigene kreative Potential voll zu entfalten.

Ein Coaching unterstützt Sie auch dabei, um Ihre definierten, persönlichen Ziele zu erreichen indem es Ihnen die nötigen Impulse geben kann, um Ihren eigenen, kreativen Weg zu gehen.

Ob es um den Ausstieg aus „Hamsterrad“ oder einfach nur darum geht die Herausforderungen des Alltags im Beruf und Privatleben zu meistern - durch die intensive Betreuung in einem persönlichen Coaching erhalten Sie im geschütztem Rahmen situationsbezogene Hilfe zur Selbsthilfe.

Durch ein Coaching ist es möglich

- Lösungen und Ziele zu entwickeln
- Neue Handlungsspielräume eröffnen
- Neue Möglichkeitsräume entdecken
- Motivation stärken
- Achtsamkeit für sich selbst entwickeln (z.B. bei drohendem Burnout)
- Das eigene Potential entdecken und entfalten
- Selbstwahrnehmung zu sensibilisieren
- Stärken und Ressourcen zu erkennen
- Selbstreflexion zu fördern
- Eigenverantwortung stärken

Erkennen Sie Ihre eigenen Stärken und entdecken Sie neue Möglichkeitsräume.