



ALOISIA SAUER

Bei welchen persönlichen/privaten Anlässen kann Coaching helfen?

Voraussetzung für ein effektives und nutzbringendes Coaching ist Ihr Wille zur Veränderung. Der muss nicht zwangsläufig aus einer Unzufriedenheit resultieren. Auch die Suche nach neuen Perspektiven oder einfach der Wunsch, mit einem neutralen und kompetenten Gesprächspartner verschiedene Aspekte zu hinterfragen, kann Anlass für ein Coaching sein. Hier einige Beispiele als Thema und Fragestellung:

LifeCoaching kann Ihnen helfen,

- Ihre Werte im Leben zu überdenken
- Ihre Prioritäten zu analysieren und gegebenenfalls neu zu setzen
- Ihr Selbstwertgefühl zu stärken
- Ihre Selbstkontrolle zu trainieren
- Blockaden und Ängste zu überwinden
- Ihre persönlichen Ziele zu bestimmen und zu erreichen
- sich persönlich weiterzuentwickeln
- Selbstbewusstsein zu entwickeln
- alte Verhaltensmuster und Glaubenssätze zu erkennen
- schwierige Entscheidungen zu managen
- Ihre Selbst-Organisation zu verbessern
- Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren und sinnvoll zu nutzen
- Konflikte zu erkennen und zu lösen und künftig auch zu vermeiden
- akute Probleme (persönlicher, familiärer Art) bearbeiten
- sich in Ihrer Partnerschaft weiterzuentwickeln
- Beziehungsstress zu bewältigen
- Ihr Zeitmanagement zu verbessern
- Anspannung loszulassen und häufiger zu entspannen
- mehr Widerstandskraft im Alltag zu erlangen
- Ihre Work-Life-Balance in Einklang zu bringen
- ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen

Setzen Sie sich mit mir in Verbindung, auch wenn „Ihr Thema“ nicht aufgeführt ist. In einem kostenfreien und unverbindlichen Gespräch können wir klären, ob und wie Ihr Coaching Ihnen helfen kann.