

Energielevel
der Klienten

Themenblöcke

Realisierung

In diesem Themenblock unterstütze ich dich dabei deine aktuelle Situation zu **realisieren**, zu **akzeptieren** und zu **verstehen**. Gemeinsam richten wir uns auf den Heilungsprozess aus, nehmen etwas Druck heraus und geben dir **Orientierung auf dem Weg zur Genesung**

Stabilisierung

Bei der Stabilisierung liegt der Fokus auf dem erkennen und **etablieren genesungsfördernder Gewohnheiten** und einer förderlichen **sozialen Einbettung bei Familie und Freunden**. Auf dieser Grundlage finden dann die ersten Trainings- und Coaching Sitzungen statt bei denen du mehr über die Dynamiken der Erkrankung lernst und dich selbst-reflektiv damit auseinandersetzt. Anhand der daraus gewonnenen Einsichten arbeiten wir gemeinsam einen, **auf deinen Werten und Prioritäten basierenden, Fahrplan** aus.

Grenzen und
Bedürfnisse

Gemeinsam tauchen wir tiefer in deinen **Selbsterkenntnisprozess von Bedürfnissen** sowie deinen **Grenzen** und individuellen Problemstellungen, sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag ein. Damit schärfen wir **dein Selbstverständnis** und legen damit wichtige Grundlagen für einen **heilsamen und authentischen Umgang mit Dir selbst** und deiner Umwelt.

Beziehungen &
Ressourcen

Auf dieser Grundlage entwickeln wir **konkrete und für dich Schritt für Schritt umsetzbare Maßnahmen**, um deine Bedürfnisse zu befriedigen, deine Grenzen zu wahren und damit deine Kommunikation sowie Beziehungen selbstwirksam und funktional zu gestalten. Die auf diesem Weg befindlichen Hürden wie beispielsweise **dysfunktionale Prägungen und Glaubenssätze lösen wir dabei nach und nach auf**. Darüber hinaus steigern wir mit Übungen weiter deine Energie-Ressourcen und erhöhen somit die **Motivation und Kreativität zur Umsetzung von entscheidenden Veränderungen**.

Neuausrichtung

Nun bist du bereit alle nötigen **Veränderungen für eine Neuausrichtung** in die Wege zu leiten. Wir begleiten dich deiner **neu gewonnen Intuition** zu folgen, deine Ideen und neuen Strategien umzusetzen. Gemeinsam strukturieren wir, entwickeln **konkrete Ziele und Zwischenziele** und begleiten in der ersten Phase der Umsetzung.