

1:1 COACHING

ROBIN

Was machen wir in einem 1:1 Coaching ?

Im 1:1 Coaching errichten wir gemeinsam einen Raum, in dem es keine Grenzen gibt. Weder in deinem innen, noch in deinem außen und kreieren so einen Rahmen, in welchem du dich als Dreifaltigkeit deiner Selbst erfahren kannst. Mit verschiedenen Werkzeugen heben wir Körper, Geist und Seele wieder auf die selbe Bewusstseinssebene, damit du dich im bewussten und bedingungslosen sein erleben kannst.

Mit welchem Anliegen kann ich in ein 1:1 Coaching ?

Wir können sehr dynamisch und individuell verschiedene Bereiche/Systeme deines Lebens beleuchten und individuell auf mögliche Blockaden eingehen, um diese unter Kontrolle bringen. (Denn ich „zaubere“ nichts aus deiner Persönlichkeit oder deinen vergangenen Ereignissen, welche dich gegenwärtig oder zukünftig blockieren weg. Sondern ich kultiviere mit dir gemeinsam einen kontrollierten Umgang mit diesen)

Was bringt mir ein 1:1 Coaching?

Dieses intensive Coaching zielt vor allem auf deine Selbstbefähigung und das damit verbundene Selbstverständnis ab. Denn du selbst sollst wieder den gesamtheitlichen intrinsischen Zugang, zu deinem persönlichen Idealen Ich kultivieren und diesem mit authentischen Stolz in Selbstbestimmung folgen können.

Hierbei unterscheide ich grob in 6 Bereiche:

Materialität

Spiritualität

Beziehung

Gesundheit

Berufung

Persönliche Freiheit

In diesen jeweiligen genannten Bereichen/Systemen kann es immer mal zu einer gewissen dysbalance, bzw. zu einem inneren gefühlten Chaos kommen. Dennoch empfindest du ein inneres Bedürfnis danach, Klarheit und Balance herzustellen. Wenn du dieser Balance wieder näher kommen möchtest, lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Termin bei mir oder per zoom ein.

1:1 COACHING

SINA

Bist du bereit entspannt zu leben?
Dich sicher und verbunden zu fühlen?
Deine Wahrheit authentisch zu sprechen?
Um mit Leichtigkeit durch den Alltag zu gehen?

Gemeinsam beleuchten wir ein Thema deiner Wahl, um individuelle Herangehensweisen zu finden und zu integrieren.

• Beziehungen:

Wir haben ein tiefes Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung, was uns in Kontakt mit unseren Mitmenschen treten lässt.

Auf dem Weg unsere Beziehungen zu pflegen wollen wir dafür sorgen, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen und dennoch im Austausch bleiben und die Verbundenheit stärken.

• Berufung:

Die Beruf(ung) ist eng mit dem inneren Ruf verbunden, eine Tätigkeit auszuüben, die nicht nur den Lebensunterhalt sichert, sondern auch tiefe Erfüllung und Sinnhaftigkeit bietet. Die eigenen Talente und Leidenschaften in Einklang unserer Berufung zu bringen lässt uns in unserem Tun erblühen. Das bedeutet nicht, dass uns keine Hindernisse und Ängste begegnen, es bedeutet Entscheidungen zu treffen und Selbstwirksam zu handeln

• Gesundheit:

Die Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil für unseren Alltag. Sie umfasst körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden sowie eine ganzheitliche Balance im Leben.

Gemeinsam können wir negative Denkmuster und Verhaltensweisen identifizieren, die dein Wohlbefinden beeinträchtigen und neue positive Gewohnheiten etablieren und Selbstfürsorge praktizieren.

• Persönliche Weiterentwicklung

Die persönliche Weiterentwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess des Wachsens und Reflektierens, um unser individuelles Potenzial sowohl im Innen als auch im Außen zu entfalten. Sich Klarheit über die eigenen Werte und Ziele zu verschaffen, hilft dabei sich seiner Rolle bewusster zu werden.

Je mehr wir uns selbst verstehen, wir wir „ticken“, was unsere eigenen Muster und Glaubenssätze sind, umso mehr können wir diese hinterfragen und gewinnend transformieren.

Auch die Spiritualität spielt meiner Meinung in diesem Zusammenhang eine große Rolle, die die Verbundenheit mit etwas Größerem umfasst.