

Fallbeispiel: Neuorientierung nach einer Krise: „im Moment bricht mein komplettes Leben auseinander“

Ausgangslage:

Marketingleiterin einer großen deutschen Bank: Job verloren, unerfüllter Kinderwunsch, kein Partner, Wechsel des Wohnortes

Der Auftrag an uns:

Bitte helfen Sie mir, wie ich mein Leben wieder unter Kontrolle bringe!

Der Prozess: 3 Tage Intensiv-Coaching (1 zu 1) in externer Location mit Einbeziehung der Natur

- *Sortierung der Themen*
- *Analyse und Zuordnung der Gefühle*
- *Analyse der Blockaden*
- *Intensive Übungen um an die eigenen Bedürfnisse und Gefühle ranzukommen*
- *Betrachtung der inneren Antreiber*
- *Stärkung des Selbstwertgefühls*
- *Analyse der inneren Haltung (Widerstände, Stagnation, Blinde Flecken)*

Erkenntnisse der Coachee:

- *Wie gehe ich mit eigenen Bedürfnissen um*
- *Wie und wann zeige ich mich von meiner „schwachen Seite“*
- *Was mute ich mir und meinem Umfeld zu*