



Ängste aktivieren unser Frühwarnsystem, wenn wir uns in echten Gefahrensituationen befinden, so dass wir die Lage wachsam beobachten. Diese Fähigkeit kann überlebenswichtig sein. Menschen entwickeln jedoch auch Ängste, wenn kein Hinweis auf eine lebensgefährdende Gefahr vorliegt. Blockierende Ängste sind daran zu erkennen, welche Kontakte, Situationen und Gespräche, Verhaltensweisen und Entwicklungsschritte wir vermeiden.

Beziehungen prägen unser Leben, vor allem die Beziehung zu uns selbst. Sowohl im Privat- als auch Berufsleben gilt es, Beziehungen zu gestalten. Im Coaching tauchen hier Konflikte mit Menschen auf, die uns schwächen, denen wir zu viel Bedeutung geben, unter denen wir leiden oder die uns unsere Energie rauben sowie die Menschen, von denen wir uns eigentlich verabschieden oder distanzieren wollen. Wir erkunden dieses Beziehungsfeld mit Hilfe von Bauch, Herz und Kopf und entwickeln für Sie passende Handlungsziele.

Jede Veränderung oder Belastung kann das Gleichgewicht im **Familien- und Berufsleben** in eine Schiefelage bringen. In unserem ersten Termin erkunden wir, wie sich Ihre verschiedenen Lebensbereiche im Moment zueinander verhalten, welche Herausforderungen Sie vorrangig bewältigen müssen oder welche Veränderungsprozesse Sie anstoßen können, so dass die Schiefelage sich in Richtung Gleichgewicht bewegt.

Gewohnheiten bestehen aus Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen. Gewohnheiten können Sie stärken oder schwächen. Unser Gehirn braucht Gewohnheiten und Rituale, damit wir den Alltag bewältigen können. Wir alle haben Gewohnheiten, die uns blockieren. Im ersten Schritt erkunden wir Ihr Bedürfnis nach Orientierung und finden ein erstes Annäherungsziel, mit dem Sie hinderliche Gewohnheiten schrittweise ersetzen können.

Was Sie persönlich als **Krise** erleben, hängt davon ab, welche Werte/Bewertungen und Ziele in Ihrem Leben der Maßstab für Ihr Handeln sind. Eine Krise ist oft von unerwarteten Veränderungen, dem Gefühl von Kontrollverlust oder der Verengung der eigenen Wahrnehmung auf diese eine Situation geprägt. Ich betrachte Ihre Situation aus der Perspektive der neutralen Lotsin aber trotzdem auf Augenhöhe mit Ihnen. Krisen kündigen häufig das Ende eines Lebensabschnitts an und fordern viel Kraft. Ich erarbeite mit Ihnen Möglichkeiten, Ihre Gefühle zu regulieren und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken, so dass Sie wieder Land sehen.

Bevor Sie zu mir kommen, haben Sie sicher schon selbst **Lösungsversuche** unternommen, um Ihr Thema zu bewältigen. Diese Lösungsversuche schaue ich mir genau an. Lösung bedeutet auch immer Loslösung von etwas. Insofern erkunden wir, welchen Vorteil eine Veränderung oder Nicht-Veränderung Ihrer Situation hat bevor Sie Ihre Fähigkeiten zielgerecht einsetzen. Danach stecken wir den Kurs in den von Ihnen gewünschten Zustand ab und finden Wege, wie Sie Ihr Ziel erreichen.

Wenn er selbst gewollt ist, kann ein **Neuanfang** einen Selbstwertschub geben, weil Sie eine Entscheidung getroffen haben. Im Coaching beschäftigen wir uns dann mit den Verunsicherungen, die häufig mit Entscheidungen einhergehen und stellen sicher, dass Sie orientiert und zuversichtlich den nächsten Lebensabschnitt ansteuern. Etwas zu verlieren, das Sie nicht verlieren wollten, kann hingegen erheblichen Stress auslösen und tiefe Spuren hinterlassen. Ich mache mit Ihnen eine sorgfältige Bestandsaufnahme, welche Glaubenssätze und Gefühlszustände Ihre Situation prägen bevor wir geeignete Stressantworten entwickeln.

Unser Kopf ist in erster Linie der Ort mit dem wir uns einen **Überblick** verschaffen, uns **orientieren** und das Bedürfnis nach **Sicherheit** befriedigen. Wenn unser Erleben mit den Vorstellungen des Kopfes übereinstimmt, sind wir zufrieden. Oft bringt das Grübeln über Zahlen, Daten und Fakten aber nicht das gewünschte Ergebnis und führt zu erhöhtem Stress oder Vermeidungsverhalten. Deshalb hole ich Kopf, Herz und Bauch zu Ihrem Thema an Bord, so dass Ihre Steuerungsfähigkeit gestärkt wird und Ihre Kernbedürfnisse für eine sichere Orientierung sorgen.

Sie betrachten Ihre Lebensbereiche aus einer **Innen-Perspektive**, ich leuchte Ihre Fragestellung von meiner **Außen-Perspektive** aus und betrachte die Ausrüstung, die Sie an Bord haben. Mit dem **OWANGA-Navigator** entrümpeln wir bei Bedarf Ihre Ausrüstung und kümmern uns um ein Update Ihrer Fähigkeiten, so dass Sie gewünschte neue Perspektiven ansteuern können.

Wir erhalten direkt oder indirekt aus unserem Umfeld **Rückmeldungen**, wie wir als Person oder wie unser Verhalten wahrgenommen wird. Im Coaching finden Sie Lesehilfen für diese Rückmeldungen und entwickeln geeignete Botschaften an ihr Umfeld, mit denen Sie sowohl für sich als auch für die anderen für Klarheit sorgen.

Das **Selbstwertgefühl** ist das Immunsystem für unser Bewusstsein. Es ist unter anderem von den Rahmenbedingungen unseres Lebens abhängig und hat drei wesentliche Komponenten: Selbstsicherheit, Selbstachtung und Selbstbehauptung. Diese Säulen des Selbstwertgefühls sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Ein mangelndes Selbstwertgefühl kann aus der Angst vor den Auswirkungen des (Nicht-) Handelns begründet sein oder dem Wunsch, dass andere uns die Steine aus dem Weg räumen sollen. Im Coaching nutze ich als Zugang zu den Themen des Selbstwertgefühls den

Körper und seine Kompetenzzentren Bauch, Herz und Kopf zur Erkundung Ihrer Glaubenssätze und Gefühlsblockaden.

Der Wunsch nach **Veränderung** wird oft durch Selbstvorwürfe oder Erwartungen an das Umfeld blockiert. Mit Hilfe von Bodenankern aus Papier, die Kopf, Herz und Bauch symbolisieren, erkunden wir Ihr Bedürfnis nach Veränderung. Wenn Sie Unterstützung in Veränderungsprozessen wünschen, benötige ich von Ihnen einen klaren Auftrag, wobei ich Ihnen behilflich sein kann bzw. welches Ziel Sie ansteuern wollen.

Am Anfang des Coachings interessiert mich vor allem, welche **Ziele** Sie mit mir genau erreichen wollen bzw. welchen Kurs Sie bisher probiert haben, um Ihr Ziel zu erreichen. Ich unterscheide zwischen Vermeidungszielen, die beschreiben, was Sie nicht mehr tun möchten und Annäherungszielen. Diese Ziele berücksichtigen Ihre Bedürfnisse, sind schrittweise zu erreichen und liegen zu 100% nur unter Ihrer Kontrolle. Erreichbare Ziele haben Kopf, Herz und Bauch an Bord.