

KreativCoaching

Auf dem Weg zu dir selbst

5 Schritte zu deinem kreativen, glücklichen und gesunden Leben:

1. Klarheit schaffen

Wo stehst du überhaupt? Was genau willst du ändern?

Mit neuem Blick findest du aus dem Gewirr und Dickicht deines Gedankenkreislaufs heraus zu deiner sonnigen Lichtung und bekommst einen klaren Blick auf das, was ist.

2. Gewünschten Veränderungszustand erkennen und verändern

Von dieser Lichtung aus erkennst du den genauen Ort, wo du in Wirklichkeit hin möchtest.
(Soll-Zustand)

3. Persönliche Fähigkeiten, Stärken und Potentiale freilegen

Du findest heraus, welche nützlichen Dinge du im Gepäck hast, um diesen Ort auch zu erreichen

4. Detaillierte Umsetzungsstrategie mit konkreten Handlungsschritten erarbeiten

Wir planen eine Route, welche dich optimal von der Lichtung zu deinem Zielort führt.

5. Selbstvertrauen, Intuition und Durchhaltevermögen entwickeln

Mit den richtigen Werkzeugen schaffst du es, auf deinem Weg auch bei schwierigeren Situationen weiterzugehen. Du erkennst, dass Stolpersteine auch Glücksteine sein können.

Was ist Coaching nicht?

* Coaching ist keine Therapie!

Es geht nicht um mühsame und langwierige Vergangenheitsbewältigung oder darum, tief sitzende Probleme zu wälzen. Natürlich kann es unter Umständen sinnvoll sein, sich während des Coachings auch mit Fragen nach Prägungen aus der Kindheit, destruktiven Verhaltens- und Denkmustern sowie entsprechenden Programmierungen zu befassen. Jedoch halten wir uns nicht lange beim „WARUM ist das so?“ auf, sondern beschäftigen uns stattdessen intensiv mit dem „WAS kann ich tun, damit es anders / besser wird?“

* Coaching ist auch keine Beratung.

Ziel ist es nicht, dass ich dir „kluge“ Ratschläge gebe, dir deine Entscheidungen abnehme oder dir meine Lösungen anbiete. Vielmehr ist es meine Aufgabe als Coach, dich dabei zu unterstützen dir deiner eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Stärken bewusst zu werden, diese zu entfalten und optimal zu nutzen. Gut gemeinte Ratschläge und Empfehlungen von Außenstehenden (egal ob von einem Experten oder einer nahe stehenden Person) mögen manchmal stimmig erscheinen, sind jedoch in den meisten Fällen für den Lösungssuchenden nicht umsetzbar bzw. stellen keine befriedigende Option dar.

Ich freue mich auf Dich.....

Herzlichst

Monica

www.kristallschule.com

monica.droste1@web.de

Tel: 089 88989 542 – 0152 0173 4232 – 82178 Puchheim – Blumenstr. 4