

Mentale Wege zu Ausgeglichenheit und mehr Erfolg

Der Kompetenzweg – mentale Ressourcen werden zu Stärken

In diesem Modul erlernen Sie einen konstruktiven Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Emotionen, weil sie Wohlbefinden und Erfolg steuern. Und wenn Sie Ihre innere Stimme wahrnehmen und diese für berufliche Entscheidungen nutzen wollen. Intuition ist eine zukunftsweisende Kompetenz. Je besser diese Stärke entwickelt ist, desto leichter fallen Ihnen Entscheidungen. Es heißt: „Führen und sich führen lassen“. Statt „Hätte ich doch besser ...“ hören Sie sich nun häufiger sagen „Gut, dass ich auf meine Intuition gehört habe!“.

Mentale Ressourcen werden zu Stärken

Im Fokus Emotionale Ausgeglichenheit



Kennen Sie Ihre Fallen, die zu Erschöpfung führen? Wir neutralisieren Gedanken und regulieren Emotionen, denn deren Qualität beeinflusst unser ganzes Leben. Von der Reizüberflutung in die Ausgeglichenheit, so finden Sie Zugang zur Intuition. Wenn sie ihr folgen, gewinnen sie enorm Vorsprung. Plötzlich ist die Lösung einfach da und Sie wissen was konkret zu tun ist.

Inhalte

- ✓ Gedanken neutralisieren
- ✓ Emotionale Zustände regulieren
- ✓ Körper- und Selbstwahrnehmung
- ✓ Wahrnehmung und Wirklichkeit

Ergebnis

- ✓ Intuition als weise Ratgeberin nutzen
- ✓ Aussteigen können aus einem Reiz-Reaktionsmuster und neu entscheiden
- ✓ empowered
- ✓ erhöhte Produktivität

„Ein Baum mit starken Wurzeln und einem festen Stamm wiegt sich flexibel im Wind“¹

- 7- 8 Sitzungen Online Coaching mit Zoom
- Plus Calls für F & A und Integrationscoaching am Ende (bis 1 Stunde)
- kontinuierliche Begleitung durch E-Mail-Support
- Feedback und Aufgaben zur Umsetzung

| Investition 998€ | Ratenzahlung 2* 525€

¹ verschiedene Quellen wie traditionelle Weisheiten, Literatur, Überlieferungen



So kann ich Sie unterstützen!

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Termin für ein Gespräch. In diesem Gespräch sprechen wir über Ihre aktuelle Situation. Ich höre Ihnen aufmerksam zu, stelle Ihnen Fragen und wir finden gemeinsam heraus, was Sie benötigen, damit es besser läuft.

Termin vereinbaren:

<https://calendly.com/gmqu-strategiegesprach/45-min-strategiegesprach>

oder E-Mail an info@coachingstudio-nw.de

oder gerne auch zum [Kennlernen](https://www.coachingstudio-nw.de/kontakt) www.coachingstudio-nw.de/kontakt

Mentale Wege zu Ausgeglichenheit und mehr Erfolg finden Sie auf der Webseite unter Angebote:

- „Follow your dream“ - der mentale Weg Ziele zu erreichen → Die Kraft der Imagination
- Der Kompetenzweg - Mentale Ressourcen werden zu Stärken → die weise Intuition
- Professionell Zuhören - die Abkürzung zu besseren Ergebnissen
- Der Weg zu guten Beziehungen: Konfliktmuster umwandeln



Gerda Maria Quadt – Ausgeglichenheitsexpertin für Frauen 50+
Mentalcoach - systemische Coach - Dipl. Betriebswirtin (FH)
info@coachingstudio-nw.de - www.coachingstudio-nw.de

