

Das ist so. Vielleicht auch nicht?

Kann ich etwas ändern, mich (ver-)ändern und lohnt sich das überhaupt?

Sicher haben Sie sich Ähnliches auch schon einmal gefragt, die Suche nach der Antwort dann aber wieder aufgegeben. Häufig setzen wir weiter auf das gewohnte Verhalten und die vertrauten Handlungsweisen - allen neuen Entwicklungen im beruflichen wie privaten Leben zum Trotz. Da spricht man dann von unseren sogenannten Glaubenssätzen und vom allseits bekannten Schubladen-Denken.

Der Alltag und die Gesellschaft aber stellen uns alle immer wieder vor neue Herausforderungen. Unter- oder Überforderung, neue Aufgabenstellungen, mangelndes Selbstvertrauen und fehlendes Feedback, aber auch Energie- und Antriebslosigkeit sind nur einige der Folgen, die unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit schwächen und unser Leben insgesamt aus der Balance bringen.

Helfen kann nur ein Wandel im eigenen Denken und Handeln, und geeignetes, individuelles Training zu möglicherweise fehlenden Kompetenzfeldern oder -bereichen. Dies jedoch ist eine der schwierigsten Anforderungen an uns selbst.

Es bedarf dazu einer ordnenden Hand und professioneller Anleitung zu sinnvoller, ziel- und lösungsorientierter Veränderung und Entwicklung. Hin zu einer ausgewogenen Work. Life. Balance.



Coaching

Veränderung gewünscht? Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und den Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen.