



Herzlich Willkommen bei Coaching-Healing!

Ich freue mich, dass Sie sich etwas Schönes gönnen möchten und gratuliere Ihnen zu dieser kostbaren Entscheidung. Meine Sehnsucht ist es, die Menschen mit ihren inneren Schätzen und verborgenen Ressourcen zu verbinden und somit ihr integrales Bewusstsein zu bestärken. Wollen Sie dies auch? Dann sind Sie hier am richtigen Ort.

Mein Angebot:

Integral Coaching  
Mental Coaching  
Soul Coaching  
Soul Healing

## Integral Coaching Mental Coaching



**Was immer du tun kannst oder träumst  
es zu können, fang damit an!  
Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.**  
(Johann Wolfgang von Goethe)

### **Was ist Mental Coaching?**

Mental Coaching kennen viele aus dem professionellen sportlichen Bereich und es ist dort auch sehr weit verbreitet. Fast jeder Profisportler nutzt zur Leistungsverbesserung einen Mental Coach oder Mental Trainer, so können zusätzliche Mentaltechniken wie z.B. Visualisierungen, Affirmationen und mentale Programmierungen erwiesenerweise zum Erfolg beitragen. Bei den Sprintern kann man dies sehr gut beobachten, kurz bevor das Startsignal kommt werden alle Sprinter kurz gezeit. In dieser Situation kann man sehr gut wahrnehmen, dass jeder Sprinter seine individuellen mentalen Techniken nutzt. Der Eine visualisiert seinen Lauf schon vor Beginn, ein Andere betet und nutzt dies als zusätzliche Kraftquelle, während der Nächste seine ganze Kraft und Konzentration auf diesen Moment fokussiert. Wichtig ist es zu wissen, dass Mental Coaching nicht nur den Profisportlern vorbehalten ist, diese mentalen Techniken können für diverse Lebensthemen und Lebensbereiche gewinnbringend genutzt werden.

Mental Coaching ist eine individuelle, zukunfts-, lösungs-, ziel- und ressourcenorientierte Begleitung, in der mit der Unterstützung bewährter und fundierter Mentaltechniken zur Zielerreichung gearbeitet wird. Da Emotionen einen oft unterschätzten Einfluss auf unsere Denkweisen und Handlungen haben, wird in einem Mental Coaching auch dieser Bereich in einem integralen und somit ganzheitlichen Verständnis (Körper, Geist, Seele), miteinbezogen. Mental Coaching kann zudem helfen negative Glaubenssätze und Denkmuster zu erkennen und in positive Glaubenssätze und Denkmuster umzuwandeln bzw. zu verändern.

### **Für wen eignet sich ein Mental Coaching?**

Grundsätzlich eignet sich ein Mental Coaching für jeden, der sich freiwillig selbst (und seine Denkweise) verändern möchte. Insbesondere möchte ich Menschen ansprechen, die ihre mentalen Widerstandskräfte stärken möchten. Jeder der ein sich selbst gesetztes Ziel erreichen möchte, kann zusätzliche kraftpendende und motivierende Tools und Techniken zur Erreichung seiner Ziele nutzen. Oftmals nutzen Menschen das Mental Coaching um hinderliche Glaubenssätze zu erkennen, zu bearbeiten und zu lösen. Danach können neue, positive und nützliche Affirmationen integriert werden.

### **Wie lange dauert ein Mental Coaching?**

Als Mental Coach sehe ich Entwicklung als einen ständigen Prozess. Daher kann ein Coaching Prozess sehr individuell lange genutzt werden. Der Klient bestimmt wann, wie oft und über wie lange Zeit er gecoacht werden möchten. Ein Coaching dauert in der Regel 60-90 Minuten.

### **Welche Philosophie steckt hinter Mental Coaching?**

Einen qualifizierten Mental Coach erkennt man daran, dass er fest davon überzeugt ist, dass in jedem Menschen unzählige Ressourcen und Potentiale stecken, um sein Leben mit voller Kraft und Überzeugung individuell, nach seinen eigenen Wünschen zu gestalten und selbst zu beeinflussen. Auch der Glaube daran, dass der Mensch die individuell beste Lösung in sich trägt, ist ein fester Bestandteil der Mental Coaching Philosophie.

### **Was unterscheidet Mental Coaching von Psychotherapie?**

Mental Coaching ist keine Therapie. Mental Coaching richtet sich an Menschen, die sich zukunfts-, lösungs-, ziel- und ressourcenorientiert entwickeln möchten. Während in manchen Psycho-Therapien vor allem die vergangenheits- und problemorientierte Vorgehensweise verbreitet ist, ist in einem Mental Coaching der klare Fokus auf die Gegenwart und die Zukunft ausgerichtet.

Bewusste und unterbewusste Ressourcen, motivierende und stärkende Kraftquellen werden entdeckt und von Klienten gezielt genutzt. Auch typisch für ein Mental Coaching ist es, dass konkrete Handlungsschritte, welche im Alltag geübt und genutzt werden können, gemeinsam im Coaching erarbeitet und überprüft werden.

### **Mental Coaching eignet sich:**

- Um mentale Widerstandskräfte zu stärken
- Um mentale Denkmuster zu verändern
- Um die eigenen Gedanken bewusster zu steuern
- Um die mentale Kraft gezielter zu Nutzen
- Um Stress zu erkennen und zu reduzieren
- Um mentalen Stress abzubauen
- Um sich selbst positiv zu programmieren
- Um die mentale Gesundheit zu fördern
- Um sich vor einem Burnout / einer Krise zu schützen
- Um die Work-Life Balance zu optimieren
- Um das eigene Wohlbefinden zu stärken

Dauer des Coachings: 60 bis 90 Minuten

Preis: CHF 150.- / 60 Minuten

## Soul Coaching Soul Healing



**Es gibt mehr Dinge  
zwischen Himmel und Erde,  
als wir mit unserem Verstand  
Erkennen können.**  
(Laotse)

### **Was ist Soul Coaching?**

Soul Coaching ist eine wunderbare Möglichkeit mit sich selbst, seiner Seele und der inneren Stimme in Kontakt zu kommen. Es ist ein Prozess, der Sie zu Ihrer spirituellen Quelle führt und Ihnen hilft, neue Kraft, Lebenssinn und Göttlichkeit zu finden. Es gestattet Ihnen, einen ehrlichen Blick auf Ihr Innerstes und Ihr Leben zu werfen, sich von alten Verletzungen zu lösen, neue Impulse zu finden und mit Freude und Mut in Ihre Zukunft zu gehen. Soul Coaching ermöglicht es Ihnen, Ihre innere Welt in Einklang mit Ihrer tiefsten Sehnsucht und Ihren innersten Bedürfnissen zu erleben. Dies ist eine große Bereicherung für Ihre Entwicklung und kann Ihnen ganz neue, bestärkende und überraschende Möglichkeiten eröffnen.

### **Für wen eignet sich ein Soul Coaching?**

Soul Coaching eignet sich für jeden, der sich selbst, seine innere Stimme, seine Seelensprache entdecken und vertiefen möchte. Auch ist es nützlich, um tiefe innere Erkenntnisse zu gewinnen und die Reise zu sich selbst zu unterstützen. Es spricht vor allem spirituell interessierte Menschen an, die ein ganzheitliches Verständnis (Körper, Geist, Seele) haben und ihre innere Weisheit einbeziehen möchten.

**Wichtig:** In einer akuten psychischen Krise möchte ich von einem Soul Coaching abraten, da in einer solchen Situation die Förderung der Stabilität im Vordergrund liegt. Wenn die

Stabilität gewährleistet ist, das Leben wieder in eine gesunde Balance gekommen ist, kann ein Soul Coaching durchaus durchgeführt werden.

### **Wie lange dauert ein Soul Coaching?**

Als Soul Coach sehe ich die ganzheitliche und somit auch seelische Entwicklung als einen ständigen Prozess. Daher kann ein Soul Coaching Prozess sehr individuell lange genutzt werden. Sie bestimmen wann, wie oft und über wie lange Zeit Sie gecoacht werden möchten. Ein Soul Coaching dauert in der Regel 90-120 Minuten. Für einen Seelenrückholungsprozess müssen fünf Soul Coachings geplant werden.

### **Welche Philosophie steckt hinter Soul Coaching?**

Als Soul Coach bin ich überzeugt davon, dass jeder Mensch eine Seele hat. Die Seele ist grenzenlos, ewig und universell. Sie existiert jenseits von Raum und Zeit. Die Seele ist eine göttliche Quelle und bedarf Pflege und Zuwendung. Intuitiv verstehen wir, was ihre Bedürfnisse sind, und dennoch können wir ihre Tiefen nie ganz ergründen. Sie ist die "Substanz", die unseren Körper und unseren Geist mit den größeren Kräften des Universums verbindet.

Mit den schamanischen Seelenreisen darf ich Menschen auf ihrem Lebensweg begleiten, um sie wieder an ihre Berufungsaufgabe ihrer Seele zu erinnern, sie mit ihrem Schutz-Totemtier zu verbinden, Urverletzungen auszuheilen, Lebensverträge zu erkennen und alte Muster auflösen zu können. Vergebung und die Begegnung mit der bedingungslosen Liebe sind auf diesen Reisen ein wichtiger Bestandteil des Transformations-Prozesses.

Als Soul Coach arbeite ich fokussiert und mit der klaren Intension, dass jede Seelenreise oder jedes Soul Coaching auf die bedingungslose Liebe und auf das göttliche Licht ausgerichtet ist.

### **Soul Coaching eignet sich:**

- Um innere Stärke zu entwickeln
- Um das Bewusstsein zu erweitern
- Um die inneren Bedürfnisse wahrzunehmen
- Um innere Blockaden zu lösen
- Um verborgene Kraftquellen zu entdecken
- Um Frieden in sich selbst zu finden
- Um tiefer liegende Emotionen zu verstehen
- Um die Selbstliebe zu bestärken
- Um die Seele & seelische Schmerzen zu heilen
- Um seine Berufung zu finden
- Um neue Wege zu entdecken
- Um in Kontakt mit der inneren Führung zu kommen
- Um in Kontakt mit dem Unterbewusstsein zu kommen
- Um die Persönlichkeit zu stärken
- Um in Kontakt mit seiner Seele zu kommen
- Um sich mit der Weisheit der Seele zu verbinden

Dauer des Soul Coachings: 120 Minuten

Preis: CHF 280.- / 120 Minuten

Dauer einer Seelenrückholung: fünf Soul Coaching Sessions ergeben ein Soul Healing Prozess.