



Resilienz-Stärkung | Intensiv Coaching



Für mehr **Zukunftsstärkung**
die wir alle entwickeln müssen.

„In einer Welt voller Herausforderungen und Krisen brauchen wir jetzt und in Zukunft ein starkes, widerstandsfähiges Ich und die Bereitschaft, mit dem Wandel zu gehen.“

Wir brauchen eine besondere Fähigkeit, die für uns in Zukunft überlebenswichtig sein wird. Wir brauchen Resilienz.“ (Veit Lindau)

Mit meinem individuell auf Sie abgestimmten, lösungsorientierten Coaching stärken wir Ihre Ressourcen und Ihre Resilienz, damit Sie den Herausforderungen des Alltags gelassen entgentreten können.

Wir befinden uns gerade in der Anfangsphase einer weltweiten exponentiellen Entwicklung.

Durch Globalisierung, große technische Fortschritte und wirtschaftliche Interessen entsteht ein permanenter Entwicklungsdruck, von dem wir alle direkt oder indirekt betroffen sind. Für diese Herausforderungen brauchen wir Fähigkeiten, damit wir in der Welt von morgen gut zurechtkommen.



Das sogenannte VUCA-Modell beschreibt die veränderten Herausforderungen unserer Welt, mit denen wir zukünftig immer mehr leben werden.

Volatil (**Unstetigkeit**) Wir leben in einer volatilen digitalen Welt, d. h. sie ist durch Schwankungen und Schnelllebigkeit gekennzeichnet.

Uncertain (**Unsicherheit**) Wir sind konfrontiert mit Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit von Ereignissen, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen.

Complex (**Komplexität**) Wir erleben eine Vielschichtigkeit und eine große Anzahl von Stressfaktoren, die auf uns einwirken.

Ambiguous (**Mehrdeutigkeit**) Situationen oder Informationen in unserer Welt haben eine Mehrdeutigkeit. Das erschwert die Orientierung. Die Dinge sind als solche nicht in ihrer Ganzheit zu erfassen und können unterschiedlich interpretiert werden. Außerdem erleben wir in diesen Zeiten sogenannte Stapelkrisen, d. h. viele Herausforderungen in der Welt – wie Umweltkrisen, Krieg, Inflation, Covid... – fordern uns gleichzeitig. Die Frage, die sich daraus ergibt, ist „Wie können Menschen in diesen Zeiten gut bestehen?“ **Um diese Herausforderungen gut zu meistern, brauchen wir Resilienz.**



Resilienz vereinigt Robustheit und die Fähigkeit zur Adaption.

ROBUSTHEIT – beschreibt die Fähigkeit, nach einer Krise wieder in den Ausgangszustand zurückzukehren, wie ein Grashalm, der sich nach dem Sturm wieder aufrichtet.

ADAPTION – beschreibt die Fähigkeit einer kontinuierlichen Anpassung an veränderte Bedingungen und eine Weiterentwicklung über den bisherigen Zustand hinaus. **An der Krise wachsen...**

Lassen Sie es uns gemeinsam angehen und Ihre Robustheit und Adaption aufbauen, Ihre Ressourcen stärken: für eine starke RESILIENZ! Ich bin für Sie da. Lassen Sie uns reden...



Coaching „Resilienz stärken“

Gemeinsam schauen wir, wo Ihre Schwächen und „blinde Flecken“ liegen, welche Ihrer Ressourcen geschwächt sind, um Sie stark zu machen für die Herausforderungen des Alltags.

Einzelne Termine

nach Zeitaufwand/anteiliger Stundensatz (100 €/Stunde)

Jetzt kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren!

Resilienz-Stärkung | Intensiv-Paket mit Naturheilkunde & Coaching



FOTO: PEXELS

12 Termine zur Stärkung Ihrer Ressourcen:

- Achtsamkeit
- Selbstverantwortung



- Selbstwirksamkeit
- Akzeptanz & Loslassen
- Zukunftsorientierung
- Lösungsorientierung
- Freude
- Starke Netzwerke
- Resonanz
- Erholung

Die einzelnen Termine können Sie ganz in Ihrem eigenen Rhythmus und in Ihrem eigenen Tempo vereinbaren. Sie können außer intensiven Coaching-Gesprächen auch Meditationen und naturheilkundliche Sequenzen enthalten – ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet.

Resilienz-Stärkung | Intensiv-Paket
1.800,00 Euro

Jetzt kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren!