

# Leben gestalten mit Coaching

**„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“**

(Reinhold Niebuhr)

Als Coach begleite ich Menschen seit über 20 Jahren in Veränderungsprozessen.



Ich möchte Ihnen konkret helfen, wie Sie in Ihrem Leben die richtigen Prioritäten setzen und sich vor Burn Out aktiv schützen können. In einem Coachingprozess

lernen Sie in 5 Sitzungen Ihre Ressourcen gezielt zu aktivieren, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren, Ihre inneren Antreiber bewusst zu nutzen.

Mein Ziel ist es mit Ihnen Wege und Methoden zu erarbeiten, die dafür sorgen, dass Sie Ihre privaten und beruflichen Ziele praktikabel realisieren können und ein selbstbestimmtes Leben führen. Meine Arbeit, bei der auch der Humor nicht zu kurz kommen soll, ist so aufgebaut, dass Sie Ihr eigenes Ressourcenpotential erkennen und aktivieren können.

Atem- und Klopfübungen sowie gezielte Schaffenspausen sind z. B. bestens dazu geeignet, wichtige Ruheinseln in den Tagesablauf einzubauen.

Als zertifizierte MBSR Trainerin setze ich die wissenschaftliche Methodik der Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ein, dies kann auch für Sie ein

Weg sein, um Gelassenheit und innere Klarheit zu erreichen.

Gerne gebe ich Ihnen Techniken in die Hand, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können und mich in meiner Eigenschaft als Coach langfristig entbehrlich



machen.

In meiner Arbeit als Familiencoach arbeite ich nach dem „feeling-seen-Prinzip“. Diese Methodik basiert auf Erkenntnissen der Neurowissenschaft und vermittelt Kindern und Jugendlichen das Wissen, dass sie gesehen und emotional verstanden werden. Mindestens ein Elternteil wird in diese Arbeit und in die Prozesse mit einbezogen, so dass Konflikte innerhalb der Familie besser verstanden und gelöst werden können.

**Ich bin gerne für Sie da!**

**Sabina Hacker-Kollmar**

**Trainnovation**  
Coaching • Konzepte | Training

**Quellenweg 6**

**75181 Pforzheim-Hohenwart**

**Telefon: 07231-769777**

**Mobil: 01716734439**

**info@trainnovation.com**

**www.trainnovation.com**