

Wer neu anfangen will, soll es sofort tun, denn eine überwundene Schwierigkeit vermeidet hundert neue.
Konfuzius

Das eigene Potenzial entfalten mit Coaching

Sie haben den Eindruck, dass noch viel mehr Potenzial in Ihnen steckt, als Sie bisher in Ihrem Leben nutzen. Oder Sie haben das Gefühl, dass Sie auf der Stelle treten und Ihren wesentlichen Zielen nicht näherkommen? Sie bewegen sich in eingefahrenen Verhaltensweisen und denken, dass Sie die falschen Prioritäten setzen.

Coaching eröffnet Ihnen neue Perspektiven. Sie entlarven alte Glaubenssätze und erlernen diese sinnvoll zu entkräften.

Als Coach begleite ich Menschen seit über 20 Jahren in Veränderungsprozessen. In einem Coachingprozess lernen Sie Ihre Ressourcen gezielt zu aktivieren, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren, ihre inneren Antreiber bewusst zu nutzen und damit ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Mein Ziel ist es mit Ihnen Wege und Methoden zu erarbeiten, die dafür sorgen, dass Sie Ihre privaten und beruflichen Ziele praktikabel realisieren können.

Die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung belegen, dass wir nachhaltige Veränderungsprozesse zwar auf der kognitiven Ebene anstoßen können, diese aber auf der emotionalen Ebene verankern müssen, wenn wir langfristig erfolgreich sein möchten. Ich arbeite daher sowohl auf der mentalen Ebene mit systemischen Tools und Methoden als auch auf der emotionalen Ebene mit Atem- und Klopfübungen. 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.

In meiner Arbeit als Familiencoach arbeite ich nach dem „feeling-seen-Prinzip“. Diese Methodik basiert auf Erkenntnissen der Neurowissenschaft und sorgt dafür, dass sich die Kommunikation zwischen Kindern, Jugendlichen und Eltern enorm verbessert, weil sich sowohl die Eltern als auch die Kinder und Jugendlichen gesehen und emotional verstanden fühlen. Dadurch werden Konflikte innerhalb der Familie besser erkannt und dauerhaft gelöst.

Kommen Sie gerne telefonisch oder per email auf mich zu.

Ihre Sabina Hacker-Kollmar

Quellenweg 6
75181 Pforzheim-Hohenwart
Telefon: 07231-769777
Mobil: 01716734439
info@trainnovation.com
www.trainnovation.com