



Der Ablauf Ihrer Auszeit: Schritt für Schritt zu mehr Klarheit

Bevor Sie Ihre Reise antreten, gibt es ein ausführliches Telefongespräch. In diesem Gespräch lernen wir uns kennen und klären, ob Ihr Thema zum Coaching und Mentaltraining passt. Diese erste Kontaktaufnahme ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Auszeit wirklich die Lösung für Ihre aktuellen Herausforderungen ist.

Sobald Sie den Entschluss gefasst haben, dass diese Auszeit für Sie passend ist, geht es in die Planung. Ihr Kurzurlaub wird genau auf Ihre persönlichen Wünsche abgestimmt. Wir helfen Ihnen und suchen mit Ihnen eine passende Unterkunft. Ein schönes Hotel oder eine behagliche Ferienwohnung – wie Sie es gerne mögen.

Der Ablauf des individuellen Auszeit Coachings am Meer

Tag 1: Ankunft – Bedürfnisanalyse – individuelles Mentaltraining

Am Anreisetag begrüße ich Sie in meinen Räumen.

Nach der Ankunft besprechen wir Ihre Lebensmotive durch eine detaillierte Analyse. Sie erhalten ein Handout der Ergebnisse. Dies hilft Ihnen, sich selbst und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen, um gezielt Blockaden zu erkennen.

Pause zum Reflektieren.

Nachmittags folgt ein individuelles Mentaltraining, das Ihnen hilft, mehr Gelassenheit und Klarheit zu gewinnen.

Mit spielerischen Übungen, Bewegung, Entspannung und Spaß sowie mit Hilfe von einfachen Techniken und wertvollen Tipps werden Sie Ihre mentalen Stärken spürbar steigern. Das Ziel: Ein Leben im mentalen Gleichgewicht.

Tag 2: Outdoor- & Naturcoaching

Aufbauend auf den Ergebnissen vom Vortag gehen wir an den Strand für ein Naturcoaching. Dort besprechen wir, wo Sie stehen und wohin es gehen soll, in Verbindung mit der Klärung durch die Natur.

Nach einer individuellen Pause folgt eine weitere Einheit Mentaltraining zur Erweiterung der Handlungsoptionen.

Tag 3: Coaching – Abschluss – Visualisierung

Ihr Einzelcoaching beinhaltet immer eine individuelle Vor- und Nachbereitung.

Danach erfolgt abschließend die Visualisierung der Ergebnisse und das Abschluss-Setting rundet dann Ihre Auszeit ab.

Nach Ihrer Abreise begleite ich Sie weiterhin durch Telefoncoaching.

Damit gelingt, was hier beginnt. Das Coaching – auch einmal direkt am Strand – und das individuelle Mentaltraining geben Ihnen die Möglichkeit, alte Denkmuster zu durchbrechen und sich auf Ihre Stärken zu fokussieren. Sie lernen, sich selbst zu akzeptieren und weniger streng mit sich ins Gericht zu gehen. So schaffen Sie es!

