

# AUSWAHLHILFE COACHING



## Ist Coaching für Sie geeignet? – Machen Sie den Test

- Haben Sie bereits gemerkt, dass Ratschläge aus Beratung oder Therapie nicht nicht mehr weiterhelfen und/ oder klassisches Coaching Ihnen bisher nicht geholfen hat, um in einem bestimmten Lebensbereich eine tiefere, nachhaltige Veränderung zu erreichen?
- Haben Sie belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit bereits therapeutisch oder medizinisch bearbeitet, aber merken, dass Sie trotzdem nicht bei der Änderung Ihrer Verhaltensmuster vorankommen?
- Fühlen Sie sich oft zwischen Kopf und Gefühl hin- und hergerissen, weil bisherige Ansätze entweder zu rational oder zu spirituell für Sie sind ?
- Wünschen Sie sich eine Begleitung, die Ihr Erleben ernst nimmt, ohne in alte Wunden zu stochern oder Sie zu überfordern und die in Ihrem Tempo und mit passenden Methoden unterstützt?
- Möchten Sie Ihren Fokus auf Stärken und Ressourcen legen, um ein spezielles/ konkretes persönliches oder berufliches Ziel zu erreichen?
- Sind Sie bereit, aktiv und eigenverantwortlich an sich zu arbeiten, aber brauchen eine Begleitung, die sich mit dem Thema Trauma und/ oder mentaler Gesundheit auskennt Sie nicht überfordert?

Haben Sie die meisten Aussagen mit Ja beantwortet, kann mein traumasensibles Coaching eine gute Alternative zu bisherigen Ansätzen sein.

