

# Finde dein Warum!

Finde mit persönlichem Coaching heraus,  
was du willst und wie du es umsetzt

Um klar zu sehen -

genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung

Antoine de Saint-Exupéry

Coaching ist ein kraftvolles Instrument, um Ziele zu erarbeiten und diese auch zu erreichen, um Veränderungsprozesse zu begleiten oder Krisen zu meistern durch Stärkung der Ressourcen und der Resilienz. Im Coaching reflektierst Du Dich, wirst Dir Deiner Persönlichkeit und „Muster“ bewusst und lernst, diese zu entwickeln und zu verändern in die Richtung, die Dir wichtig ist. Gerade bei der Fülle von beruflichen Möglichkeiten und Lebensentwürfen, erhältst Du durch Coaching Klarheit, was „Deins“ ist und wie Du dahin kommst. Dabei mit anderen unterwegs zu sein, gibt Dir Motivation und setzt noch mehr Potential frei.

Die Themen chronologisch

1. (fast) alles ist möglich – so finde ich „meins“
2. Selbstempathie – meine Kraftquellen entdecken  
– vom Mut, offline zu Sein – Schlaf finden
3. hemmende Glaubenssätze umdeuten
4. Introvertiert authentisch leben in einer extravertierten Welt
5. Erfolgsfaktor Empathie - wertschätzende Haltung und Kommunikation

Infos: [www.quellhaus.de/unser-Angebot/termine](http://www.quellhaus.de/unser-Angebot/termine)

Samstag, 09.10.2021 10:00 – 13:00 Uhr  
Samstag, 13.11.2021 10:00 – 13:00 Uhr  
Samstag, 11.12.2021 10:00 – 13:00 Uhr  
Samstag, 15.01.2022 10:00 – 13:00 Uhr  
Samstag, 12.02.2022 10:00 – 13:00 Uhr

- **Quellhaus, Breder Str. 4a,  
32108 Bad Salzufen**

- junge Menschen im Alter von 25 – 35 Jahren
- Kleingruppe bis zu 4 Personen
- Kosten 79,- € pro Termin, bei Buchung aller Termine 15% Rabatt, bei Buchung von 2 - 4 Terminen 10% Rabatt

Quellhaus: 05222 17754  
info@quellhaus.de

Kontaktformular: [www.quellhaus.de](http://www.quellhaus.de)

Anmeldeschluss: 7 Tage vor Termin

Aktuelle Corona Regelungen kannst Du der HP entnehmen!



*Sabine Plaschke (Coach IHK, EASC zert.)*

„Was mich an Coaching begeistert: Du bist der Experte Deines Lebens, findest für Dich passende Ziele und Lösungen und profitierst von der Intelligenz und dem Ideenreichtum der Gruppe“

Selbstempathie ist die Voraussetzung, um gut für mich selbst zu sorgen. Das wiederum ist notwendig, wenn du dauerhaft gesund, fit und zufrieden bleiben willst bei steigenden beruflichen und privaten Anforderungen und wachsender Verantwortung. Wahrscheinlich weißt du, dass dir Erholung guttut, welche Ernährung dich leistungsfähig macht und welche eher nicht, weißt, dass es deine innere Ausgeglichenheit fördert, wenn du nicht ständig online und erreichbar bist. Aber wie kommst du dahin, demgemäß zu leben? Du entdeckst Kraftquellen, lernst deine Krafräuber (Antreiber) kennen und wie du dir selbst erlaubst, so zu leben, wie du es eigentlich willst.

Wir werden heute eine Zeit draußen sein, daher Brauchst du wetterfeste Kleidung.