

RELAX YOUR MIND



WOZU?

Du willst deine Gedanken besser ordnen und priorisieren können.
Du willst fokussieren lernen, insbesondere auf den JETZT-Moment.
Du willst den Überblick behalten durch Rein- und Rauszoomen aus Situationen.
Du willst entscheidungsfreudiger sein.

WIE?

In unserem dreimonatigen Online-Gruppen-Coaching bekommst du Werkzeuge an die Hand, mit denen du stressige und verwirrende Situationen klären und einen ruhigen Kopf behalten kannst.

WAS BRAUCHST DU?

Du brauchst im Schnitt 15-30 Minuten / Tag und 480 Euro.



Durchstarten in ein entspannteres Leben zusammen mit Menschen, die Klarheit wahrnehmen und schätzen!



Aktuelle Infos zu
Coaches & Startdaten

Bewahre einen klaren Kopf

Trainiere dein inneres Team: Fokus auf Mr. Mind und Conscious Me

MR. MIND

...ist der Vertreter deines Verstandes und die Stimme der Vernunft.
Seine Sprache sind die Gedanken, die sich in Worten,
Überlegungen und Ideen zeigen.

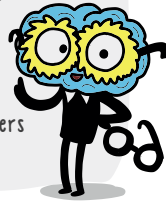
Mr. Mind hat viel zu tun, denn es gibt ständig etwas zu bedenken, zu
korrigieren oder es sind Lösungen für Probleme zu finden.

Er ist gut darin, Situationen zu analysieren sowie Muster
und neue Zusammenhänge zu erkennen.

Oft aber befindet er sich in Gedankenkarussellen, führt
erfundene Gespräche, kreiert mögliche Szenarien, überwacht deine
Verhaltensweisen und dominiert so dein Handeln.

Er ist überzeugt davon, dass nur er dich
durchs Leben navigieren kann.

Deshalb spricht er viel und laut und
übertönt damit oft die leisen Stimmen deines Körpers
und deines Herzens.



CONSCIOUS ME

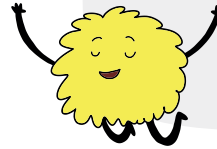
...ist dein Bewusstsein und deine Intuition. Du brauchst Übung,
um ihr Raum in deinen Gedanken und Gefühlen zu geben.
Sie beobachtet dich aus einer Haltung der Ruhe und Besonnenheit
heraus und hilft dir, deinen Weg zu dir nicht zu verlieren.

Wenn du sie darum bittest, steht sie dir mit Ratschlägen
und Ideen zur Seite.

Sie ist die Koordinatorin, die ein harmonisches Miteinander
zwischen deinen anderen Formies herstellt. Sie hat den Überblick
über die Hindernisse und Themen, auf die du während deiner

Reise zu dir stößt, zeigt dir neue Wege,
weist dich auf mögliche Zusammenhänge hin und
führt dich so zu Klarheit.

Sie hat immer das Beste für dich im Blick
und kann es dir zeigen. 😊



BUDDY BODY

...ist dein Körper und ermöglicht es dir,
dich auszudrücken und zu erfahren.

Er hat die Fähigkeit, auf Gedanken und Gefühle
zu reagieren und sie spürbar zu machen. Er ist gut darin,
Einfluss auf deinen Verstand und dein Herz zu nehmen.

Er ist ein zäher und meistens gutgelaunter Typ,
der sich über jedes Zeichen von Aufmerksamkeit freut.

Seine Sprache ist die Körpersprache, die sich in
deiner Körperhaltung, deinen Bewegungen oder der Mimik zeigt.

Er hätte uns viel zu sagen, was wir aber meist unterdrücken,
weil es unseren Tagesablauf stört. Somit bleiben ihm
oft nur Anspannung, Schmerz oder Krankheit,
um uns etwas mitzuteilen, wenn wir auf sein
verborgenes Flüstern nicht mehr hören.

Es lohnt sich, auf Buddy Body zu hören,
denn er lügt nie!



HER HIGHNESS HEART

...steht für deine Gefühle und Stimmungen.

Sie ist es gewöhnt, im Verborgenen zu agieren,
so dass du oft nur die extremen Gefühle wahrnimmst.
Wenn du dir ihrer Fähigkeiten bewusst wirst, kannst du ihre feine,
oft leise Stimme hören und fühlen. Sie wartet nur darauf,
dich mit Gefühlen zu versorgen, die dir Orientierung,
Leichtigkeit und Freude im Alltag schenken.

Solange du es nicht gewohnt bist zu verstehen, was sie dir mitteilen
möchte, unterdrückst du deine Gefühle und Stimmungen.

Um dennoch auf sich aufmerksam zu machen,
meldet sie sich mit Dramen, erzeugt Ängste oder flüchtet sich
in scheinbar grundlose Traurigkeit.

Den Kontakt zum Herzen herzustellen ist besonders wichtig,
damit du dich innerlich klar,
stabil und einfach dauerhaft gut fühlst.



Du wirst insgesamt mutiger, offener, resilienter, wertschätzender, fokussierter und umsetzungsstärker.

Was genau soll in deinem Kopf anders laufen?

Mit deiner MUTTAT zeigst du dir, was jetzt in deinem Kopf anders läuft.

CORAF
AFA-
SELBSTTEST

Monat 1

Wie stoppe ich das Kopfkino?

KLARHEIT über:

- ✓ Worum deine Gedanken kreisen
- ✓ Woher diese oft negativen Gedanken kommen
- ✓ Was du daraus über dich lernen kannst
- ✓ Wie du Gedanken ordnen und priorisieren kannst

Monat 2

Was gibt klare Orientierung?

KLARHEIT über:

- ✓ Woher Normen und Wunschvorstellungen kommen
- ✓ Wie du tief vergrabene Glaubenssätze aufspürst
- ✓ Welche Werte für dich wichtig sind
- ✓ Wie du nach Werten handeln kannst

Monat 3

Wie entscheide ich mich?

KLARHEIT über:

- ✓ Welche Erwartungshaltungen dich beeinflussen
- ✓ Wie du mit Enttäuschung umgehst
- ✓ Wie du den Druck auf dich verringerst
- ✓ Wie du klar deine Entscheidungen kommunizierst

CORAF
AFA-
SELBSTTEST
& MUTTAT

ABLAUF
JEDES
MONATS

Woche 1: Webinar (90-120 Min)

Woche 2/4: Tandem Learning oder nach Bedarf zubuchbare Einzelcoachings (90-120 Min)

Woche 3: Webinar (90-120 Min)

Zweiwöchentliche Challenges • Selbstanalyse-Tools • Kontinuierliches Journaling

*CORAF steht für **C**ourage, **O**penness, **R**esilience, **A**ppreciation, **F**ocus, **A**ction-Orientatation