

Tägliche Impulse + Zweiwöchentliche Challenges + Selbstanalyse-Tools + Kontinuierliches Journaling

Woche 3: Webinar (90 - 120 Min)

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

Woche 1: Webinar (90 - 120 Min)

ABLAUF
JEDES
MONATS

CORAFÄ-SELBSTTEST
& MUTTAT

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

KLARHEIT über:
 Welche Erwartungshaltungen dich beeinflussen umgehst
 Wie du mit Enttäuschung umgehst
 Wie du den Druck auf dich verringerst
 Wie du klar deine Entscheidungen kommunizierst

KLARHEIT über:
 Woher Normen und Wunschvorstellungen kommen
 Wie du tiefvergrabene Glaubenssätze aufspürst
 Welche Werte für dich wichtig sind
 Wie du nach Werten handelst
 Kannst

KLARHEIT über:
 Warum deine Gedanken kreisen
 Woher diese oft negativen Gedanken kommen
 Was du daraus über dich lernen kannst
 Wie du Gedanken ordnen und priorisieren kannst

CORAFÄ-SELBSTTEST

Was genau soll in deinem Kopf anders laufen?

Monat 3

Monat 2

Monat 1

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

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 pro Tag und 880 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.

