

# Coachings für Einzelpersonen und Gruppen

## Täglicher Wahnsinn - na und?!

### Resilienz/Stress/Selbstmanagement/Zeitmanagement/Burn out/Fokus

- Sie fühlen sich müde, ausgebrannt, resigniert und genervt?
- Alles wird zu viel, Sie haben keinen Überblick mehr und Sie wissen nicht, wann Sie sich das letzte Mal so richtig leicht und erfolgreich gefühlt haben?
- Sie möchten wieder durchatmen, durchschlafen, einen (Aus-)Weg sehen und für Ihr Leben brennen?

**Zielgruppe:** Häuptlinge, Indianer, Perfektionisten, Pessimisten, Bruchpiloten, Überflieger, (Zauber-)Lehrlinge

## LASSEN SIE UNS JETZT DEN WAHNSINN STOPPEN!

---

## Detox - Weniger ist mehr Leben

### Selbstmanagement/Zeitmanagement/Klarheit/Fokus

- Sie haben ständig Stress aber bringen selten etwas zu Ende?
- Der Haufen am Schreibtisch wächst und Ihre Wohnung könnte auch mal wieder jemand aufräumen?
- Priorität hat was auch immer in dem Moment auf Sie zukommt?
- Sie kommen nie zur Ruhe, haben aber trotzdem für niemanden Zeit?
- Sie sind für alle da aber nie dort wo Sie sein sollen?
- Sie vergessen Termine und sich selbst?
- Sie möchten Ordnung in Büro, Wohnung, Aufgaben und Gedanken bringen?
- Sie wollen den Überblick zurück und sich erinnern was wirklich zählt?

**Zielgruppe:** Chaoten, Gestresste, Es-alles-Recht-Macher, Anhäufel, Messies-to-be, Planlose, den-Überblick-Verlierer, Kopflose

## EROBERN WIR UNS IHR LEBEN ZURÜCK!



# Coachings für Einzelpersonen und Gruppen

## Ich. Wir. Jetzt!

### **Persönlichkeitsentwicklung/Entscheidungsfindung/Richtung wieder finden**

- Sie hadern mit Entscheidungen und wissen nur sehr ungenau was sie wollen und wieso?
- Es ist alles gut aber andererseits ist nichts ok?
- Sie wollen Sie selbst sein, wissen aber nicht wer Sie eigentlich sind?
- Sie wollen unbedingt jemand anderer sein, wissen aber gar nicht wer Sie sind?
- Sie möchten die Welt anhalten bis Sie wissen wer Sie sind und was Sie wollen?
- Sie stecken in einer persönlichen Krise und das Navi hat den Ausweg nicht gespeichert?
- Sie können sich nicht entscheiden?
- Sie wollen Klarheit über Ihre Muster und Werte und rasche Entscheidungen treffen?

**Zielgruppe:** Sich-Sucher, Sinn-Sucher, Ziellose, lost wanderer, Selbstsaboteure, Nicht-Selbstbewusste, Macher und Umsetzer in spe

## **JETZT (GEMEINSAM) DURCHSTARTEN!**

Diese Themen bieten Ihnen nur einen Überblick über mögliche Herausforderungen, an denen wir in den Coachings arbeiten. **Ihre Coachingeinheiten sind selbstverständlich speziell auf Sie oder Ihre Gruppe abgestimmt.**

Ich freue mich auf Ihre individuelle Geschichte. Keine Herausforderung im Leben ist zu klein, keine zu groß. Gemeinsam kriegen wir das (wieder ) hin.

Bis bald, Ihre Nina Schasching

0660-2828721 oder office@immer5vor12.at

