

*Die Dinge sind nie so,
wie sie sind.
Sie sind immer das,
was wir aus ihnen machen.*

Jean Anouilh

Emotions- und Stress-Coaching

Ihre Punktlandung durch Kurzzeit-Coaching

Blockaden lösen • Ressourcen stärken • Ziele erreichen

- Tun Sie in Ihrem Leben wirklich was *Sie* wollen?
- Ist eine Kursänderung notwendig?
- Sie wollen den nächsten Schritt umsetzen und handeln nicht?
- Klares Ziel - gefühlte Barriere?
- Beim Training großartig – in der Prüfung, beim Wettkampf vom Platz gefegt?
- Das Team bereitet emotionalen Stress?
- Keine innere Ruhe finden und Abschalten können?



© Fotos: moodboard | Unleio | Yuri Arcurs | contrastwerkstatt | Kzenon | Sebastian Kaulitzki | Skogas | NJ | dugg - Fotolia.com



Praxis für Kurzzeit-Therapie & Coaching



Katrin Zweiniger

Weststraße 61 • 09112 Chemnitz

Tel: +49 (0)371 3 36 07 87

Termine nach Vereinbarung

info@emotions-stress-coaching.de

Heilpraktikerin für Psychotherapie
NLP-Coach • NLP-Master (zertifiziert nach DVNLP)
wingwave®-Coach
Diplomingenieur

Mitglied in:

International Association of Coaching Institutes



International Association of NLP-Institutes



Qualitätsnetzwerk: www.wingwave-coaches.de



Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für
Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.



Blockaden lösen • Ressourcen stärken • Ziele erreichen

Ängste? Stress? Krisen?

Emotions- und Stress-Coaching
Lösungsorientierte Kurzzeit-Therapie



- Blockaden lösen
- Ressourcen stärken
- Ziele erreichen

Erfolg
Beruf
Schule
Versagensangst
Beziehungen
Gesundheit
Motivation
Ziele
Stress
Prüfungsangst
Sport
Blockaden

*Unser ganzes Leben gleicht einer Reise.
Es kommt nicht darauf an
die Hindernisse zu umgehen,
sondern sie zu meistern.*
Augustinus

Kurzzeit-Therapie

Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz

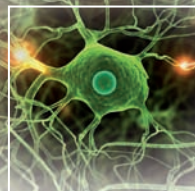
Zum Wiederherstellen Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit biete ich Ihnen als Heilpraktikerin für Psychotherapie die

Lösungsorientierte Kurzzeit-Therapie:

- Stress- und Erschöpfungszustände, Burnout
- Motivationsverlust, chronische Müdigkeit, Schlaflosigkeit
- Ängste, unbestimmte oder existenzielle Ängste
- Phobien wie Tierphobien, Höhenangst, Flugangst, Prüfungs- und Auftritts-Angst, Behandlungsangst ...
- Unterstützung bei leichten Depressionen nach einem Ereignis
- Trauma, Belastungs- und Anpassungsreaktion
- Trauer, Trennung, Lebens- und Sinnkrisen
- körperliche Symptome ohne organischen Befund, psychische Anteile z.B. von Allergien
- Essstörungen und Gewichtsprobleme
- Suchttendenzen wie Essen, Arbeit, Spiele, Internet
- Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- unerfüllter Kinderwunsch

Angewandte Methoden

- Kurzzeit-Therapie
- Verhaltenstherapie
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
- Imaginative Familien-Aufstellung & Problem-Lösungs-Aufstellung
- kinesiologischer Myostatik-Test zur Ermittlung möglicher Ursachen



Emotions- und Stress-Coaching

Kurzzeit-Coaching mit wingwave®

Der tägliche Leistungsdruck, zwischenmenschliche Spannungen sowie unbewältigte Stresserlebnisse können unserer Leistungsfähigkeit und Lebensfreude blockieren.

Mein effektives Kurzzeit-Coaching führt Sie in nur vier Schritten zu sofort wirksamen, positiven Veränderungen Ihres Denkens und Handelns

1. minutenschnelles Auflösen von Stress und Blockaden
2. Testen von Glaubensmustern und umwandeln in leistungsfördernde Denkweisen
3. Aktivieren neuer Ressourcen und Potentiale wie Gelassenheit, Begeisterung und Humor
4. Anwenden neuer Verhaltensstrategien

Ergebnis

Sie erhalten Zuversicht für Ihre Alltagsthemen und eine gesteigerte Handlungsfähigkeit für ein glückliches und zufriedenes Zusammenleben mit Ihren Mitmenschen. Sie lernen, Ihre Potentiale und Fähigkeiten effektiv zu nutzen; Ihre Träume zu verwirklichen.

Coaching für Ihre Erfolge im Beruf

- Anti-Stress-Coaching für Menschen mit Leistungs- und Sozialstress: Unternehmer, Lehrer...
- Konfliktstabilität mit schwierigen Kunden, Mitarbeitern, Chefs
- gefühlte Barrieren abbauen, den nächsten Schritt gehen und Ziele umsetzen
- Burnout-Prävention und Work-Life-Balance

Coaching für Schule & Studium

- Leistungs- und Lernblockaden abbauen
- Prüfungs- und Präsentations-Coaching
- Versagensangst und Lampenfieber adé
- Konzentrationsschwäche beseitigen
- Umsetzen guter Übungsergebnisse in Leistungskontrollen
- Motivations- & Kreativitätsblockaden auflösen

- Konflikte mit Lehrern, Mitschülern lösen
- Reduzieren der Internet- und PC-Spiel-Zeiten
- Rechtschreibschwäche: Wörter neu erlernen

Coaching für Sportler & Aktive

Handball, Basketball, Tennis, Eislauf, Golf ...

- Beseitigung von Nervosität & Test von Stressfaktoren für alle Technikdetails bei Torwurf, Abschlügen, Figuren, Sprüngen, Kür, Einlochen
- Trainingserfolge im Wettkampf umsetzen
- Motivation und Glaube an den eigenen Sieg



Coaching für gelungene Beziehungen

- Befreien von emotionalem Stress (Ärger, Wut...) aus Familie, Partnerschaft oder Team
- Konfliktlösung und Konfliktstabilität
- Imaginative Familien-Aufstellung & Problem-Lösungs-Aufstellung in Einzel-Coaching
- schnelle Hilfe bei Trauer, Trennung und Kränkung



Coaching für Gesundheit

- Umsetzen des Vorhabens Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren
- Easy Weight- Abnehmen beginnt im Kopf!
- Regulieren von Genussverführern
- Gesundheits- und ICH-stärkende Denkweisen
- Erholsamen Schlaf finden und Abschalten können
- Glücklich sein mit sich selbst - Positives Selbstbild & Inneres Team

