

WEIL IN JEDEM VON UNS DIE WEISHEIT LIEGT, DEN
EIGENEN WEG ZU GEHEN.

Eine Einladung zur Reise – Mental- coaching für mehr Klarheit und Haltung für Begleitpersonen der neuen Zeit



Eine Einladung zur Reise – für Begleitpersonen der neuen Zeit

Du stärkst junge Menschen. Du begleitest. Du gibst Halt. Und vielleicht spürst du: Auch du brauchst einen Ort, der dich trägt. Diese 6-monatige Wegbegleitung ist kein Kurs. Sie ist ein achtsames Mentalcoaching – eine Einladung zurück zu dir selbst: Mit Klarheit. Mit Herz. Mit Haltung.

Diese Begleitung ist mehr als Methode – sie ist eine persönliche Weiterbildung in Haltung und mentaler Präsenz. Für alle, die junge Menschen stärken wollen – nicht nur durch Wissen, sondern durch innere Klarheit und echte Verbindung.

Was wäre, wenn du den Autopiloten ausschaltest – und wirklich wahrnimmst, was in dir lebendig ist?

Was, wenn du erkennst: Das Leben ist kein Test – sondern ein Trainingslager. Und du bekommst genau jetzt die Impulse, die du brauchst, um zu wachsen.

In dieser Wegbegleitung ...

- ...verstehst du, was ist – statt dagegen
- ...entwickelst du Bewusstsein und Klarheit für deinen Weg
- ...übernimmst du Verantwortung – nicht aus Pflicht, sondern aus innerer Kraft
- ...lernst du, alte Muster zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu gestalten
- ...stärkst du deine Selbstwirksamkeit – leise, ehrlich und im eigenen Rhythmus

Zum Start bekommst du den Wegweiser für mentale Stärke – als deinen Kompass nach innen.



WEIL IN JEDEM VON UNS DIE WEISHEIT LIEGT, DEN
EIGENEN WEG ZU GEHEN.

Was sich verändert – wenn du dir selbst Raum gibst



Ein Raum für echte Verbindung, innere Klarheit und neue Stärke.

1

1:1 Kickoff-Session – Standortbestimmung

Zum Start nehmen wir uns bewusst Zeit, um hinzuschauen:

- Was zeigt sich gerade in deinem Leben?
- Welche Spannungen oder Themen fordern dich heraus?
- Was darf sich in den nächsten 6 Monaten verändern?

Mit feiner Wahrnehmung – und begleitet von Tawan, der oft dort Klarheit bringt, wo Worte fehlen – entsteht ein ehrliches, tragfähiges Fundament für deine Reise. Gemeinsam definieren wir deinen inneren Kompass und die nächsten Schritte.

2

1 Zoom-Session pro Monat – mit Schwerpunktthema

Jede Session (60–75 Min.) bietet Raum für Reflexion, Stärkung und Integration – immer im Rhythmus deines Alltags.

Mögliche Monatsthemen:

1. „In Balance sein“ – Ganzhirniges Denken & Fühlen: Wie du innere Ausgeglichenheit findest, auch wenn es stürmt
2. „Verantwortung als Kraft“ – Vom Reagieren ins Gestalten: Die Kunst, bewusst Einfluss zu nehmen
3. „Grenzen setzen, Selbstwirksamkeit stärken“ – Wie du dich schützt, ohne dich zu verschliessen
4. „Lebensprinzipien verstehen“ – Warum sie dazugehören und wie wir sie im Alltag lebendig werden lassen.

3

1:1 Vertiefungssession

Eine zusätzliche Einzelsession – für Themen, die zwischendurch auftauchen und mehr Raum brauchen. Hier vertiefen wir gezielt, was sich zeigen will – mit Methoden wie PSYCH-K®, Achtsamkeit oder tiergestützter Präsenz.

4

Begleitung im Alltag

Du bist nicht allein unterwegs. Ich bin während der gesamten Zeit via WhatsApp erreichbar – für kurze Impulse, Rückfragen oder wenn's mal drückt.

5

Stärkung & Inspiration

- Monatlich neue Impulse zur Selbstführung, mentale Stärke & Klarheit
- Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag – für mehr Gelassenheit und Präsenz
- Inspiration aus den Lebensprinzipien – direkt anwendbar und praxisnah
- 4 Abendimpulse mit wertvollen Werkzeugen für dich und deine Rolle als Begleitperson

6

Austausch in der Gruppe

Wenn du willst, kannst du dich mit anderen Wegbegleiter:innen austauschen – ehrlich, stärkend, auf Augenhöhe. In einem geschützten Raum, der verbindet statt bewertet.

**Manchmal braucht es keine neue Methode – sondern ein inneres
Erinnern an das, was dich wirklich trägt.**

Was sich verändert – dein Nutzen



-  DU VERSTEHST, WAS DICH INNERLICH BEWEGT – UND LERNST, LIEBEVOLL DAMIT UMZUGEHEN
-  DU ENTWICKELST EINE HALTUNG, DIE DICH TRÄGT – AUCH WENN IM AUSSSEN VIELES UNSICHER BLEIBT
-  DU WIRST KLARER IN DEINER ROLLE – OHNE DICH DAFÜR VERBIEGEN ZU MÜSSEN
-  DU STÄRKST DEINE MENTALE PRÄSENZ – UND WIRST ZUR RUHIGEN KRAFT IN HERAUSFORDERNDEN MOMENTEN
-  DU LERNST, VERANTWORTUNG NEU ZU DENKEN – ALS WEG IN DIE SELBSTWIRKSAMKEIT
-  DU BEGINNST, DIE LEBENSPRINZIPIEN NICHT NUR ZU VERSTEHEN – SONDERN ZU LEBEN
-  DU ERKENNST: DU MUSST NICHT PERFEKT SEIN, UM WIRKSAM ZU BEGLEITEN – DU DARFST EINFACH DA SEIN

*Echte Wirksamkeit beginnt dort, wo Herz
und Klarheit aufeinandertreffen.*

Ich freue mich, dich kennenzulernen – im echten
Gespräch, ganz ohne Druck.
Diese Begleitung wird nichts reparieren.
Aber sie wird dich erinnern:
an das, was du längst in dir trägst –
Klarheit. Kraft. Und Verbindung.

Finde deine Frequenz
wieder - buche dein
Kennenlerngespräch
scannen oder Link anklicken

