



# PAUSE REFLECT ACT

360° GRAD RUNDUMBLICK | 3 SCHRITTE: PAUSE-REFLECT-ACT  
INTENSIVE ZEIT FÜR DICH

## DEIN INVEST: AUFWAND & KOSTEN

Das Angebot umfasst eine dreimonatige Begleitung

Wir arbeiten 6 Stunden direkt miteinander, verteilt auf 3 Sessions (in Präsenz in meinem Coachingraum im bayerischen Voralpenland oder virtuell)

In den Zeiten zwischen den Terminen gibt es 2 Mails mit Anregungen und zur Sicherung Deiner Arbeit

Preis:  
849 Euro inkl. 19 % MwSt.

Solltest Du danach noch Bedarf zu speziellen Themen haben oder Dinge vertiefen oder das Ergebnis sichern möchtest, kannst Du danach zu reduziertem Preis einzelne 1:1 Coachingstunden in Anspruch nehmen.

## BESCHREIBUNG

Das 1:1 Coaching Paket PAUSE REFLECT ACT basiert auf mehrjähriger Erfahrung mit Klient:innen. Es bündelt daher in sinnvoller Kombination grundlegende Tools und Ansätze, um aus einer unklaren Situation herauszufinden, für sich selbst passende Alternativen zur aktuellen Situation zu formulieren und an möglichen Schritten zu arbeiten, wieder in Bewegung zu kommen. Beinhaltet ist nach Wunsch eine Luxx-Persönlichkeitsanalyse, die sehr hilfreich ist, um seinen eigenen Motivationen auf die Spur zu kommen (ab April)

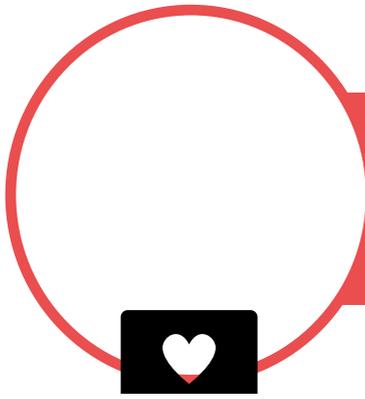
## AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Das Angebot ist passend für Dich, wenn Du bereits ein Stück Deines Lebensweges hinter Dich gebracht hast. Ein paar Erfolge hast Du gefeiert, ein paar Rückschläge oder schwierige Phasen gab es auch schon. Eigentlich ist alles gut, aber irgendwie dann doch wieder nicht. Manchmal fühlt sich alles ein bisschen flach an. Das war doch auch mal anders?

Und vielleicht ändern sich ja gerade Rahmenbedingungen in Deinem Leben, so dass es an der Zeit ist, sich mal mit Dir selbst zu beschäftigen. Das Ziel der Arbeit ist, die eigene Autonomie zu entdecken und Möglichkeiten auszuformulieren, Denn die sind immer da, nur gerade vielleicht nicht so deutlich.

## BENEFIT

Das Angebot deckt in einem dreimonatigen Zyklus erst einmal grundlegende Aspekte ab: Wir starten mit einer Standortbestimmung, gehen dann weiter und formulieren mögliche Alternativen zur aktuellen Situation und betrachten sie von allen Seiten. Im letzten Schritt arbeiten wir an passenden nächsten Schritten, damit Du wieder in Bewegung kommst und alleine und mit einem Plan loslaufen kannst.



# PAUSE REFLECT ACT

360° GRAD RUNDUMBLICK | 3 SCHRITTE: PAUSE-REFLECT-ACT  
INTENSIVE ZEIT FÜR DICH

## DICH ERWARTEN METHODEN AUS:

Systemischem Coaching  
Kreativitätstechniken

Mediation / Konfliktklärung

Meditation/Yoga/  
somatischem Coaching

Positive Psychologie

Prozess- und  
Organisationsentwicklung

Kommunikationstheorie

Persönlichkeitsanalyse  
nach LUXX

## WAS NIMMST DU KONKRET MIT?

Impulse, Dich pragmatisch und undogmatisch mit Themen wie Werten, Stärken, Stress, Konflikten (mit Dir selbst und anderen) oder Deinen Zielen (oder dem Fehlen ebendieser Ziele) auseinanderzusetzen

Im Idealfall einen Blick von außen auf Deine Situation und Anregungen, wie Du damit in Deiner ganz eigenen Art umgehen könntest.