

Gesundheitspraxis B3 | Coaching

Sie haben ...

... viel Energie in Ihre Lebenspläne und Zielvorstellung investiert und wollen Ihre nächste berufliche oder auch sportliche Herausforderung angehen.

... versäumt, sich auf neue berufliche Herausforderungen wirklich einzustellen. Dann haben Sie vielleicht die Wirkung des neuen Chefs, die Konsequenzen der Umorganisation und Personalpolitik falsch eingeschätzt; vielleicht sind Sie aber auch im falschen Berufsfeld, in der falschen Firma.

... gemerkt, dass die selbstgestellten beruflichen Ziele privat überfordern. Sie erfahren Ihre Konfliktstrategien plötzlich als belastend für Ihre Beziehung zu Kollegen und Vorgesetzten. Darunter leidet Ihre Ehe oder Lebenspartnerschaft, Ihre Freundschaften.

Wenn Sie deshalb neue Erfahrungen machen wollen und sich fragen „was soll noch sein“. Wenn Sie ihre Emotionen besser verstehen und Werte reflektieren wollen, ihr Bewusstsein und das eigene Potential für die neue Lebensphase anpassen wollen, dann sind Sie bei **B3 | Coaching** richtig.

Je nach Lebensphasen arbeiten wir jetzt an Ihren Antworten für einen gesunden Umgang mit diesen erwarteten oder unvermittelt auftauchenden Fragestellungen. Die Zukunft soll anziehend wirken, sonst gibt es keinen wirklichen Grund, dass unser Körper und Psyche mehr tun als zu überleben. Leben ohne Sinnperspektive fördert vielerlei Störungen.



Coaching für gesunde Lebensführung ...

Lothar Knopf
Gesundheitspraktiker^{BfG}



Minna-Schild-Weg 3
30974 Wennigsen

0 151 – 70 104 120
www.b3coaching.de
info@b3coaching.de

Als Gesundheitspraktiker mache ich Ihnen ein Angebot, das ein Gespräch und Körperarbeit vereinen kann. Ich gehe diesen Weg und lade Sie ein, Ihren neuen Weg zu finden und zu gehen.

Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.

Lothar Knopf

Meine Qualifikationen:

- Wingwave[®]-Coach
- NLP-Master
- TriloChi[®]
- ShenDo[®] Shiatsu

Termine nach Vereinbarung ...



- Gespräch
- Coaching
- wingwave-Coaching
- Shendo Shiatsu
- TriloChi

Coaching für gesunde
Lebensführung ...

Wie geht es Ihnen?

Verspüren Sie:

- Lust- und Freudlosigkeit,
- Reizbarkeit, fehlende Kontrolle von Emotionen,
- Sarkasmus, Zynismus, Aggressivität oder auch schon Verachtung?
- den Drang zu Genussmitteln als zunehmende Last, wie z.B. Alkohol- oder Zigarettenkonsum, oder die Einnahme von Medikamenten zur Kompensation Burn-out-bedingter Beschwerden?



Oder spüren Sie:

- stärker verletzlich zu sein als früher,
- niedergeschlagen oder irgendwie hoffnungslos zu sein,
- ängstlich und nervös zu sein,
- sinkendes Selbstvertrauen oder ein Gefühl der Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit,
- abnehmende Selbstachtung,
- erhöhte Stressanfälligkeit,
- innere Leere,
- Motivationsverlust?



Unser Leben lässt uns manchmal diese Symptome erleben – mal stärker oder mal schwächer. Sie sind ein Weckruf, etwas zu ändern. Sie können durch die Umstände unter denen wir leben entstehen und sie wirken durch uns auf unsere Umgebung zurück. Sie sind Ausdruck dessen, das wir unsere innere Balance wieder neu finden müssen.

B3 | Coaching schafft einen Raum für unabgelenktes und konzentriertes Arbeiten an Ihrem Thema.

Die Herausforderungen gut meistern:

- Von der Ausbildung zum Job, Bewerbungen, Verlust der Arbeitsstelle, Wechsel des Berufsweges
- Kompetenzentwicklung und Führungsverantwortung mit neuen Aufgaben und Rollen übernehmen, Selbstreflexion, Abgleich Selbst-Fremdbild
- Persönlichkeits- / Potenzialentwicklung
- Organisationsveränderungen, Change Management
- Konflikte, Mobbing und Beziehungsthemen, Zerbrechen enger Beziehungen, Auszug der Kinder – das leere Nest, Pensionierung
- Krankheit, Trauer über den Verlust eines Nahestehenden

Überforderung erkennen und abwenden:

- Blockierende Glaubenssätze und emotionale Trigger bearbeiten
- Resilienz stärken und Burn-Out-Prophylaxe
- Übermäßiges Essen und Trinken statt genießen
- Auftritts-, Flug-, Höhen- und Zahnarztangst überwinden

B3 | Coaching versteht, dass psychische Gesundheit kein Zustand ist, sondern ein dynamischer Prozess, der eine ständige aktive Anpassung des Individuums erfordert, welcher neben individuellen Aspekten auch maßgeblich von äußeren Faktoren beeinflusst wird.

Lernen Sie neue attraktive Lebensziele entdecken und genießen.

B3 | Coaching bietet Ihnen ...

- **ein Gespräch**, um Antworten auf Ihre Lebensfragen zu finden.
- **ein Coaching**, um berufliche und private Ziele zu definieren
- **Wingwave-Coaching**, zur Bearbeitung von
 - > negativen Emotionen wie Stress und Angst
 - > positiven Emotionen, die mit übermäßigem Genuss verbunden sind.
 - > Ressourcen, um Ihre inneren Stärken zu stärken / Potential zu entdecken.
- **Shendo Shiatsu**, um sich im Wandel wieder näher zu kommen.
- **TriloChi** für Gruppen



B3 | Coaching bietet Ihnen die Begleitung in Lebenskrisen und unterstützt Sie darin neue Denk- und Verhaltensweisen, emotional zu integrierten und damit zu gesunden Gewohnheiten werden zu lassen.

Lassen Sie uns zusammenkommen und alles Weitere besprechen.