

Einführung in LifeCoaching

mit energetisch.fit



Was ist LifeCoaching?

- LifeCoaching ist ein prozessorientierter Ansatz, der darauf abzielt, das individuelle Wachstum und die persönliche Entwicklung zu fördern.
- Es konzentriert sich auf die Stärkung der individuellen Fähigkeiten, Ressourcen und Potenziale.
- Es hilft den Klienten dabei, ihre Ziele zu definieren, Hindernisse zu überwinden und Strategien zur Erreichung ihrer Ziele zu entwickeln.



Warum LifeCoaching?

- LifeCoaching kann dabei helfen, Klarheit und Fokus zu gewinnen und die persönliche Zufriedenheit und Erfüllung zu steigern.
- Es bietet einen strukturierten Rahmen und professionelle Unterstützung bei der Erreichung von Zielen.
- Es kann helfen, Blockaden und negative Denkmuster zu erkennen und zu überwinden.



Wer kann vom LifeCoaching profitieren?

- Jeder, der sein volles Potenzial entfalten und positive Veränderungen in seinem Leben bewirken möchte.
- Menschen, die nach Klarheit und Richtung suchen und ihre Ziele erreichen möchten.
- Personen, die mit Herausforderungen konfrontiert sind und nach Unterstützung bei der Bewältigung dieser Herausforderungen suchen.



Einführung in das energetische LifeCoaching



LifeCoaching mit energetisch.fit

- Das energetische LifeCoaching ist ein ganzheitlicher Ansatz, der darauf abzielt, Menschen dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.
- Im LifeCoaching in energetisch.fit werden verschiedene Methoden und Techniken in Verbindung mit der Energetik verwendet, um Menschen dabei zu helfen, ihre Ziele zu definieren, Hindernisse zu überwinden und ihre persönliche Entwicklung zu fördern.



Unterschiede zu traditionellen Coaching-Methoden

Energetisches Coaching

Beim energetischen Coaching wird der Fokus auf die Energie des Klienten gelegt.

Es wird angenommen, dass Blockaden in der Energie des Klienten zu Problemen und Hindernissen führen können.

Durch verschiedene Techniken wie Energiearbeit und Visualisierung wird versucht, diese Blockaden zu lösen und die Energie wieder zum Fließen zu bringen.

Traditionelles Coaching

Beim traditionellen Coaching liegt der Fokus auf dem Verstand und der rationalen Analyse.

Es werden vor allem Gespräche und Fragetechniken eingesetzt, um den Klienten bei der Lösung seiner Probleme zu unterstützen.

Traditionelle Coaching-Methoden konzentrieren sich oft auf die Entwicklung von Fähigkeiten und die Verbesserung der Leistung.

Unterschiede

- Der Hauptunterschied zwischen energetischem Coaching und traditionellem Coaching liegt in der Herangehensweise.
- Während traditionelles Coaching den Verstand und die rationalen Fähigkeiten des Klienten anspricht, konzentriert sich das energetische Coaching auf die Energie und die emotionale Ebene.
- Energetisches Coaching kann oft tieferliegende Blockaden und emotionale Muster ansprechen, die im traditionellen Coaching möglicherweise nicht erkannt werden.
- Energetisches Coaching kann auch körperliche, emotionale und spirituelle Aspekte des Klienten einbeziehen, während traditionelles Coaching sich in erster Linie auf den Verstand konzentriert.



Ethik und Verantwortung im Coaching



Ethik und Verantwortung im Coaching

Werteorientiertes Coaching

- Ethik spielt eine zentrale Rolle im Coaching-Prozess.
- Das Coaching basiert auf einem Wertesystem, das Integrität, Vertrauen und Verantwortung betont.



Ethik und Verantwortung im Coaching

Vertraulichkeit und Datenschutz

- Vertraulichkeit ist von höchster Bedeutung im Coaching.
- Alle Informationen, die im Coaching-Prozess geteilt werden, werden vertraulich behandelt und geschützt.



Ethik und Verantwortung im Coaching

Grenzen und Verantwortung

- Der Coach hat die Verantwortung, klare Grenzen zu setzen und professionelle Standards einzuhalten.
- Der Coach ist sich seiner Verantwortung bewusst und stellt sicher, dass das Coaching im besten Interesse des Klienten erfolgt.



Ethik und Verantwortung im Coaching

Kontinuierliche Weiterentwicklung

- Der Coach verpflichtet sich zur kontinuierlichen Weiterentwicklung und zur Einhaltung ethischer Standards.
- Durch regelmäßige Supervision und Weiterbildung wird die Qualität des Coachings gewährleistet.



Aufbau einer Coaching- Beziehung



Aufbau einer Coaching- Beziehung

Vertrauen

- Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Klient ist die Grundlage für erfolgreiches Coaching. Der Klient muss sich sicher fühlen, seine Gedanken und Gefühle offen mit dem Coach teilen zu können.



Aufbau einer Coaching- Beziehung

Empathie

- Der Coach zeigt Empathie für die Herausforderungen und Bedürfnisse des Klienten. Durch einfühlsames Zuhören und Verständnis kann der Coach den Klienten besser unterstützen.



Aufbau einer Coaching-Beziehung

Klärung der Ziele

- Der Coach unterstützt den Klienten dabei, klare und realistische Ziele zu definieren. Diese Ziele dienen als Leitfaden für den Coaching-Prozess.



Aufbau einer Coaching-Beziehung

Offene Kommunikation

- Eine offene und ehrliche Kommunikation zwischen Coach und Klient ist wichtig, um Missverständnisse zu vermeiden und eine effektive Zusammenarbeit zu ermöglichen.



Aufbau einer Coaching- Beziehung

Feedback

- Der Coach gibt regelmäßig konstruktives Feedback, um dem Klienten dabei zu helfen, Fortschritte zu machen und seine Ziele zu erreichen.



Aufbau einer Coaching-Beziehung

Verantwortung

- Der Klient übernimmt die Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen und Handlungen.
- Der Coach unterstützt den Klienten dabei, selbstbewusste Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.



Ziele setzen im energetischen Coaching-Prozess



Ziele setzen im energetischen Coaching-Prozess

Zieldefinition

- Klare und präzise Ziele setzen, um den Fokus und die Ausrichtung im Coaching-Prozess zu gewährleisten.
- Ziele sollten SMART sein (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden).



Ziele setzen im energetischen Coaching-Prozess

Energiearbeit

- Die energetische Ebene einbeziehen, um Blockaden zu lösen und die Energiefluss im Körper zu optimieren.
- Energiearbeit kann Visualisierung, Atemtechniken, Meditation und andere Techniken umfassen.



Ziele setzen im energetischen Coaching-Prozess

Ressourcenaktivierung

- Identifizierung und Aktivierung von persönlichen Ressourcen, um die Zielerreichung zu unterstützen.
- Ressourcen können innere Stärken, positive Erfahrungen und unterstützende Beziehungen sein.



Ziele setzen im energetischen Coaching-Prozess

Fortschrittsüberwachung

- Regelmäßige Überprüfung des Fortschritts und Anpassung des Coaching-Prozesses, um sicherzustellen, dass die Ziele erreicht werden.
- Feedback und Reflexion sind wichtige Elemente der Fortschrittsüberwachung.



Psychologische Aspekte des energetischen LifeCoachings



Psychologische Aspekte des energetischen LifeCoachings

Emotionale Intelligenz

- Das energetische LifeCoaching zielt darauf ab, die emotionale Intelligenz zu entwickeln. Dies beinhaltet die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu verstehen und effektiv damit umzugehen.
- Durch das Coaching können Kunden lernen, ihre Emotionen zu regulieren und ihre Beziehungen zu verbessern.



Psychologische Aspekte des energetischen LifeCoachings

Selbstreflexion

- Ein wichtiger Aspekt des energetischen LifeCoachings ist die Selbstreflexion. Kunden werden ermutigt, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu analysieren und zu verstehen.
- Durch diese Selbstreflexion können Kunden ihre Stärken und Schwächen erkennen und ihr persönliches Wachstum fördern.



Psychologische Aspekte des energetischen LifeCoachings

Glaubenssätze und Überzeugungen

- Im energetischen LifeCoaching werden auch Glaubenssätze und Überzeugungen untersucht.
- Kunden werden ermutigt, ihre tief verwurzelten Überzeugungen zu identifizieren und zu überprüfen, ob diese förderlich oder hinderlich für ihr Wachstum sind.
- Durch das Erkennen und Ändern negativer Glaubenssätze können Kunden ihre Denkmuster transformieren und positive Veränderungen in ihrem Leben bewirken.



Psychologische Aspekte des energetischen LifeCoachings

Stressmanagement

- Das energetische LifeCoaching beinhaltet auch Techniken und Strategien zum Stressmanagement.
- Kunden lernen, Stressoren zu identifizieren und gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.
- Durch das Erlernen von Stressmanagement-Techniken können Kunden ihre Resilienz verbessern und ein ausgewogenes Leben führen.



Die Bedeutung der Selbstwahrnehmung und Intuition



Die Bedeutung der Selbstwahrnehmung und Intuition

Selbstwahrnehmung

- Die Selbstwahrnehmung ist ein wichtiger Aspekt im Coaching-Prozess.
- Es geht darum, sich selbst bewusst zu sein, wie man denkt, fühlt und handelt.
- Durch die Selbstwahrnehmung können Coaches ihre eigenen Stärken und Schwächen erkennen und besser verstehen, wie sie auf andere wirken.
- Dies ermöglicht es ihnen, sich selbst zu reflektieren und ihr Coaching-Verhalten anzupassen, um effektiver mit ihren Klienten zu arbeiten.



Die Bedeutung der Selbstwahrnehmung und Intuition

Intuition

- Die Intuition spielt ebenfalls eine wichtige Rolle im Coaching.
- Intuition bezieht sich auf das Gefühl oder den inneren Wissen, ohne dass man eine logische Erklärung dafür hat.
- Im Coaching können Coaches ihre Intuition nutzen, um schnelle Einsichten und Erkenntnisse zu gewinnen, die über das hinausgehen, was durch rationale Analyse allein möglich wäre.
- Die Intuition kann ihnen helfen, die Bedürfnisse und Herausforderungen ihrer Klienten besser zu verstehen und ihnen dabei zu helfen, Lösungen zu finden.



Energetische Blockaden erkennen und auflösen



Energetische Blockaden erkennen und auflösen

Was sind energetische Blockaden?

- Energetische Blockaden sind Hindernisse im Energiefluss des Körpers, die zu körperlichen, emotionalen oder geistigen Beschwerden führen können.
- Es ist wichtig, diese Blockaden zu erkennen und aufzulösen, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern.



Energetische Blockaden erkennen und auflösen

Erkennen von energetischen Blockaden

- Die Erkennung von energetischen Blockaden erfordert eine bewusste Selbstreflexion und Achtsamkeit.
- Es gibt verschiedene Anzeichen, die auf das Vorhandensein von Blockaden hinweisen können, wie zum Beispiel körperliche Schmerzen, wiederkehrende negative Gedanken oder emotionale Unausgeglichenheit.



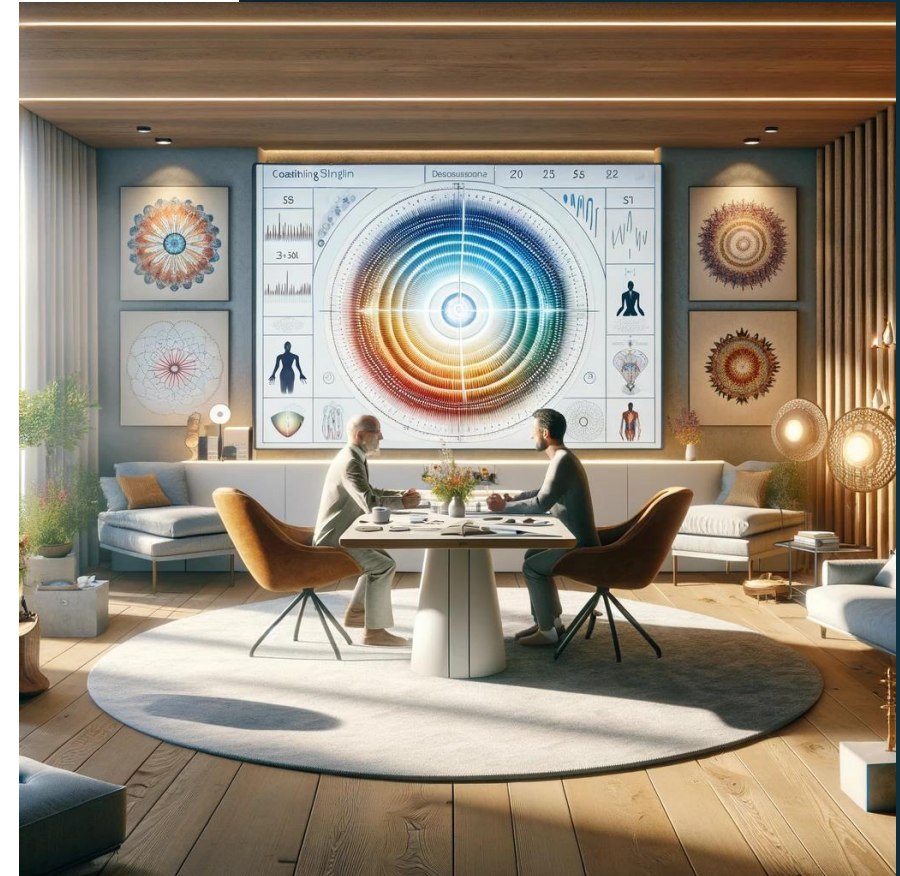
Energetik und Informationsmedizin im Coaching



Energetik und Informationsmedizin im Coaching

Energetik im Coaching

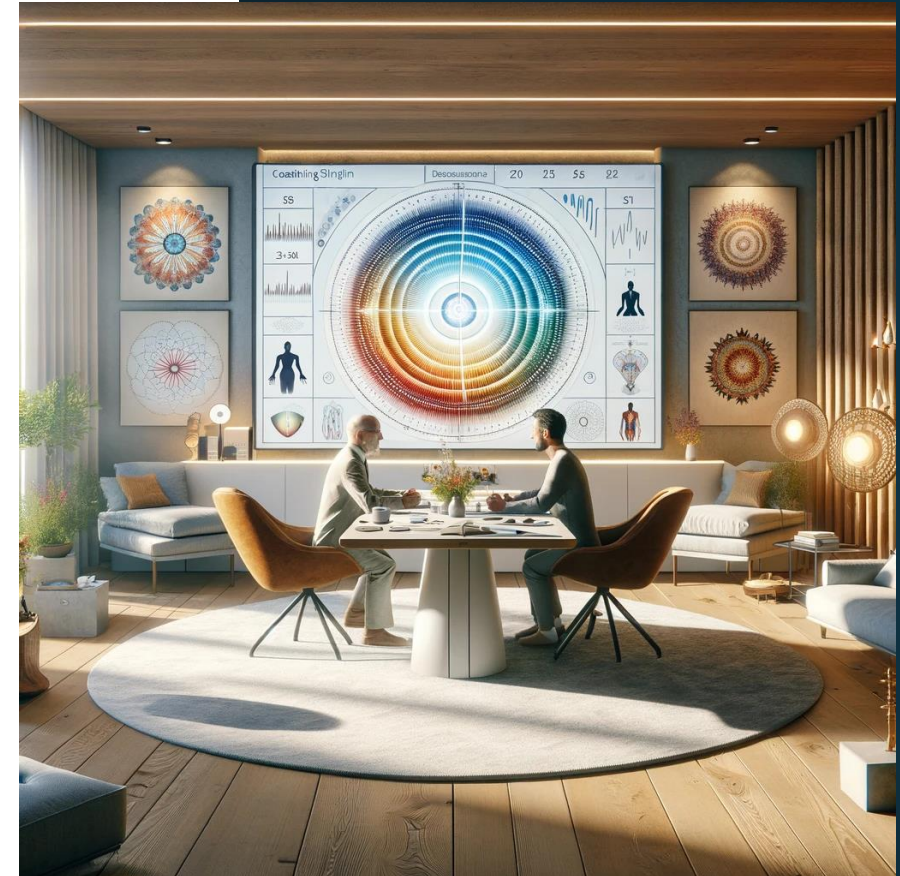
- Energetik spielt immer mehr eine zentrale Rolle im Coaching, da sie die unsichtbaren Energien, die durch unseren Körper fließt, sichtbar machen kann.
- Störungen oder Blockaden in diesem Energiesystem können sich negativ auf unsere körperliche und emotionale Gesundheit auswirken.
- Verstehen wir die Dynamiken dieser Energie, eröffnen sich Wege, wie wir unser Wohlbefinden grundlegend verbessern können.



Energetik und Informationsmedizin im Coaching

Energetik im Coaching

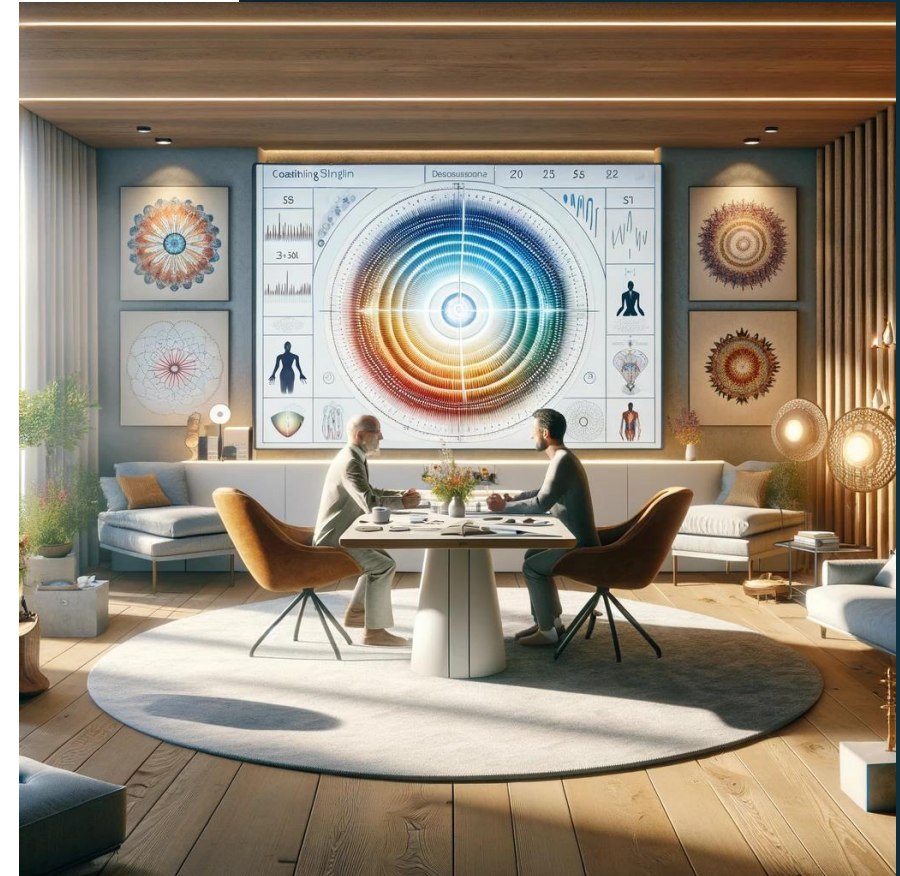
- Mithilfe gezielter energetischer Coaching-Techniken lassen sich energetische Dysbalancen ausgleichen, was zu einer gesteigerten Lebensqualität führt.
- Durch das Lösen von Blockaden können sowohl physische als auch psychische Leiden gemildert werden.
- Ziel ist es, die Energie harmonisch fließen zu lassen und somit zu einem ganzheitlichen, gesunden Lebensstil zu finden.
- Dies erreichen wir durch die innovativen Ansätze von energetisch.fit.



Energetik und Informationsmedizin im Coaching

Informationsmedizin im Coaching

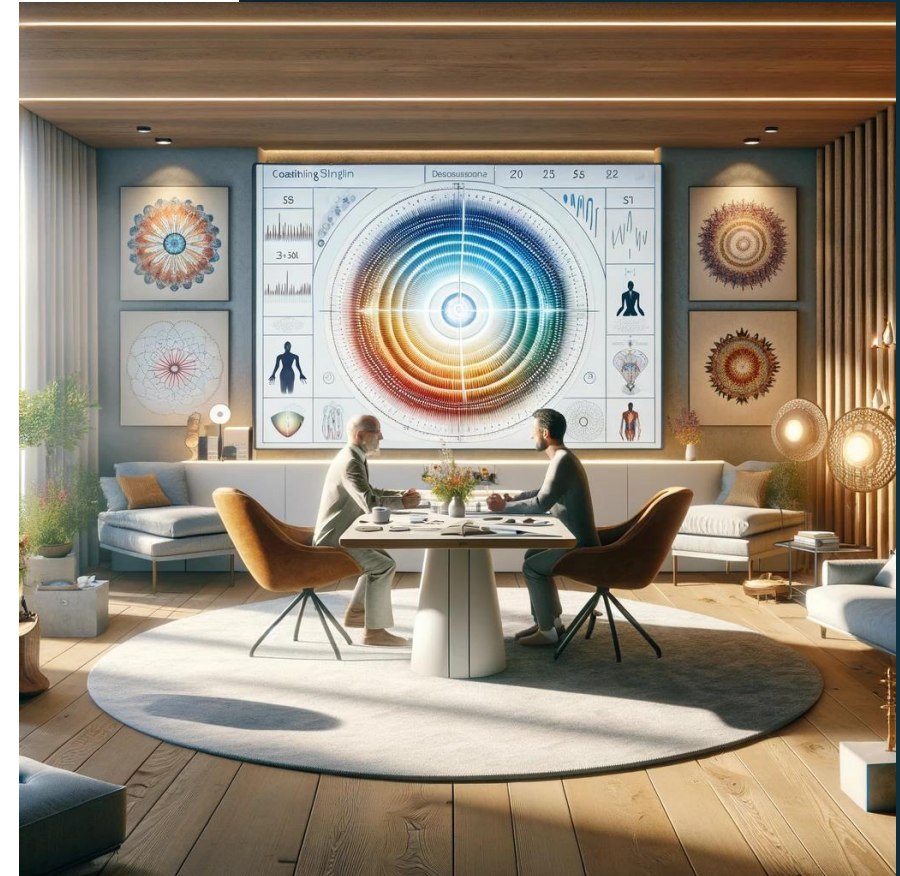
- Im Bereich der Informationsmedizin nutzen wir das Potenzial energetischer und informativer Prozesse im Körper.
- Sie basiert auf der Vorstellung, dass unser Körper auf Umgebungsinformationen reagiert und diese zur Heilung nutzen kann.
- Die Informationsmedizin geht davon aus, dass viele Krankheiten und Beschwerden durch Störungen in diesen Informationsflüssen entstehen.
- Mit ihrer Hilfe identifizieren und harmonisieren wir diese Störungen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.



Energetik und Informationsmedizin im Coaching

Energetik und Informationsmedizin im Coaching

- Beide Disziplinen, Energetik und Informationsmedizin, bilden zusammen einen revolutionären Ansatz im Coaching.
- Sie ermöglichen eine tiefgreifende Arbeit am energetischen und informativen System des Körpers, um Gesundheit und Wohlbefinden auf eine ganz neue Art und Weise zu fördern.



Anwendung von Frequenztherapie, Musiktherapie und Farbtherapie



Anwendung von Frequenztherapie, Musiktherapie und Farbtherapie

Frequenztherapie

- Frequenztherapie wird im Coaching eingesetzt, um das Energieniveau zu erhöhen und das Wohlbefinden zu verbessern.
- Durch die Anwendung spezifischer Frequenzen können Blockaden gelöst und die körperliche und geistige Gesundheit gefördert werden.



Anwendung von Frequenztherapie, Musiktherapie und Farbtherapie

Musiktherapie

- Musiktherapie wird als unterstützende Methode im Coaching verwendet, um Emotionen zu regulieren und Stress abzubauen.
- Musik kann eine positive Wirkung auf die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden haben.



Anwendung von Frequenztherapie, Musiktherapie und Farbtherapie

Farbtherapie

- Farbtherapie wird im Coaching eingesetzt, um die Wirkung von Farben auf die Stimmung und das Energieniveau zu nutzen.
- Bestimmte Farben können beruhigend, stimulierend oder inspirierend wirken und so den Coaching-Prozess unterstützen.



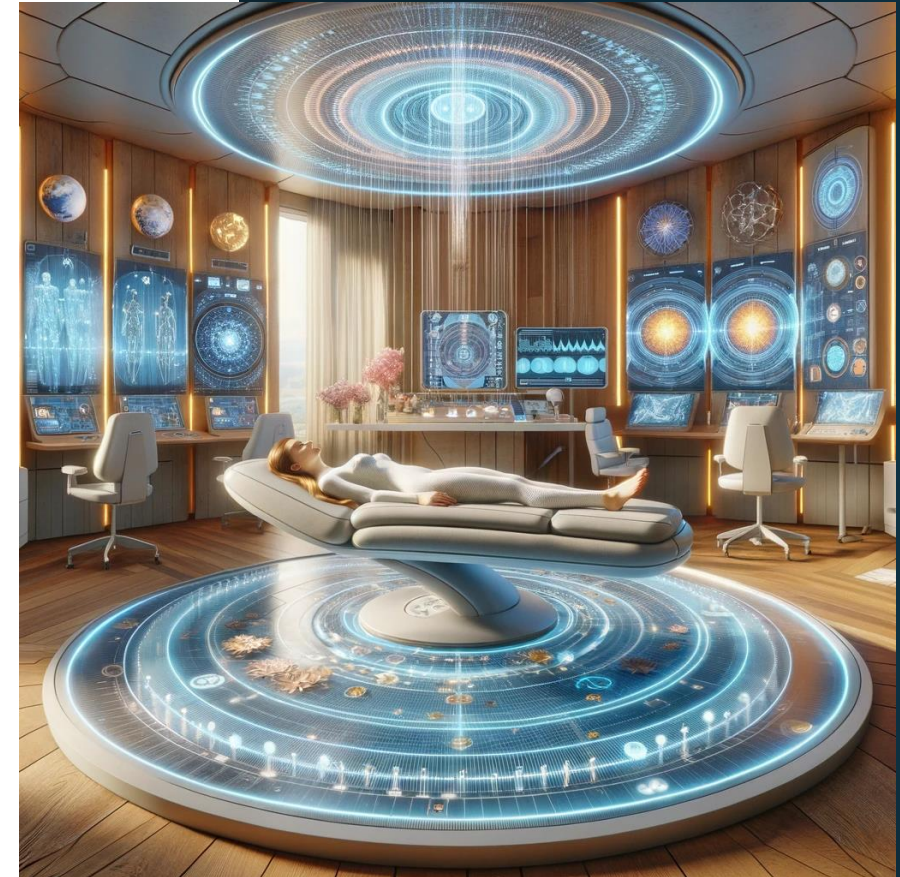
Bioresonanz und Radionik im energetischen Coaching



Bioresonanz und Radionik im energetischen Coaching

Was ist Bioresonanz?

- Bioresonanz ist eine alternative Heilmethode, bei der elektromagnetische Schwingungen genutzt werden, um den Energiefluss im Körper zu regulieren.
- Es wird angenommen, dass Krankheiten und Beschwerden durch Störungen im Energiefluss verursacht werden und durch die Bioresonanzbehandlung wieder ins Gleichgewicht gebracht werden können.



Bioresonanz und Radionik im energetischen Coaching

Was ist Radionik?

- Radionik ist eine Methode, bei der mit Hilfe von speziellen Geräten energetische Informationen über den Körper erfasst und analysiert werden.
- Diese Informationen können genutzt werden, um Ungleichgewichte im Energiefluss zu identifizieren und zu behandeln.



Bioresonanz und Radionik im energetischen Coaching

Einsatzmöglichkeiten im energetischen Coaching

- Bioresonanz und Radionik können im energetischen Coaching eingesetzt werden, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
- Durch die Analyse energetischer Informationen können mögliche Ursachen für körperliche oder emotionale Beschwerden identifiziert und behandelt werden.
- Die Behandlung mit Bioresonanz und Radionik kann helfen, Blockaden zu lösen, den Energiefluss zu optimieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.



Die Rolle des Nervensystems



Die Rolle des Nervensystems

Das Nervensystem und die Energiebalance

- Das Nervensystem spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung des energetischen Gleichgewichts im Körper.
- Es ist verantwortlich für die Steuerung und Regulation verschiedener Körperfunktionen, einschließlich des Energiehaushalts.



Die Rolle des Nervensystems

Sympathisches und parasympathisches Nervensystem

- Das Nervensystem besteht aus zwei Hauptkomponenten: dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem.
- Das sympathische Nervensystem aktiviert den Körper in Zeiten von Stress oder Gefahr und mobilisiert Energie.
- Das parasympathische Nervensystem dagegen fördert Entspannung und Regeneration.



Die Rolle des Nervensystems

Auswirkungen auf die Energiebalance

- Ein Ungleichgewicht im Nervensystem kann zu Störungen im Energiehaushalt führen.
- Wenn das sympathische Nervensystem überaktiv ist, kann dies zu einem erhöhten Energieverbrauch und einem gesteigerten Stressniveau führen.
- Auf der anderen Seite kann eine Überaktivität des parasympathischen Nervensystems zu einer verminderten Energieproduktion und einem Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung führen.



Die Rolle des Nervensystems

Maßnahmen zur Förderung des energetischen Gleichgewichts

- Um das energetische Gleichgewicht zu fördern, ist es wichtig, das Nervensystem in Balance zu bringen.
- Dies kann durch verschiedene Maßnahmen erreicht werden, wie zum Beispiel regelmäßige Entspannungsübungen, ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung.



Umgang mit Stress und emotionalen Blockaden



Umgang mit Stress und emotionalen Blockaden

Stressbewältigung

- In der Welt von energetisch.fit erkunden wir tiefgreifende Methoden, um Stress zu bewältigen und emotionale Blockaden zu überwinden.
- Die Reise beginnt mit dem Erkennen und Verstehen der Stressoren, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen.
- Durch energetisch.fit erschließen wir individuelle Bewältigungsstrategien, die auf unseren einzigartigen energetischen Fingerabdruck zugeschnitten sind.
- Wir integrieren Entspannungstechniken, wie Meditation und Frequenztherapie, die harmonisch auf unsere individuellen Energieflüsse abgestimmt sind, um tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.



Umgang mit Stress und emotionalen Blockaden

Emotionale Blockaden

- Emotionale Blockaden, die unser inneres Wachstum behindern, werden mit Hilfe von energetisch.fit sichtbar gemacht und verstanden.
- Wir nutzen gezielte Methoden, um diese Blockaden sanft aufzulösen, wobei wir uns auf die Kraft der energetischen Harmonisierung stützen.
- Die Arbeit an unserer emotionalen Intelligenz und dem Selbstbewusstsein wird durch energetisch.fit erleichtert, indem wir lernen, unsere emotionalen Zustände zu navigieren und zu transformieren.



Selbstfürsorge und Energiehygiene für Coaches



Selbstfürsorge und Energiehygiene für Coaches

Die Bedeutung von Selbstfürsorge

- Als Coach ist es wichtig, sich selbst gut umsorgen und auf die eigene Energiehygiene achten.
- Nur wenn wir selbst gut für uns sorgen, können wir auch unsere Klienten optimal unterstützen.



Selbstfürsorge und Energiehygiene für Coaches

Methoden zur Selbstfürsorge

- Regelmäßige Pausen und Auszeiten einplanen
- Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung
- Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga – und natürlich auch [energetisch.fit](#)
- Achtsamkeit im Alltag praktizieren



Selbstfürsorge und Energiehygiene für Coaches

Energiehygiene für Coaches

- Energiehygiene beinhaltet den bewussten Umgang mit unserer eigenen Energie und dem Energieaustausch mit anderen Menschen.
- Methoden zur Energiehygiene umfassen beispielsweise energetische Reinigungsübungen, Visualisierungen oder das Nutzen von Schutztechniken.



Selbstfürsorge und Energiehygiene für Coaches

Warum ist Energiehygiene wichtig?

- Durch den intensiven Austausch von Energie mit unseren Klienten können wir uns mit deren Emotionen und Belastungen verbinden.
- Eine regelmäßige Energiehygiene hilft uns dabei, uns von diesen Energien zu lösen und unsere eigene Energie zu klären.



Spiritualität und Coaching



Spiritualität und Coaching

Was ist Spiritualität?

- Spiritualität bezieht sich auf den Glauben an eine höhere Macht oder eine übergeordnete Kraft, die das Universum oder das Leben lenkt.
- Sie umfasst die Suche nach Sinn, Zweck und Transzendenz.



Spiritualität und Coaching

Spiritualität im Coaching

- Die Integration von Spiritualität im Coaching ermöglicht es Klienten, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und ihrer Lebensweise zu entwickeln.
- Spirituelle Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit und Visualisierung können verwendet werden, um die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden zu fördern.



Spiritualität und Coaching

Wie beeinflusst Spiritualität das Coaching?

- Spiritualität kann eine wichtige Rolle im Coaching spielen, da sie den Klienten dabei unterstützt, ihre inneren Werte, Überzeugungen und Lebensziele zu erkunden.
- Sie kann auch dazu beitragen, dass der Klient eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen herstellt.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

- Die 11 Schritte des LifeCoachings im Rahmen des energetisch.fit Programms umfassen eine systematische Herangehensweise zur Identifikation, Analyse und Behandlung individueller Probleme und Herausforderungen.
- Das Programm nutzt dabei die Analyse, um personalisierte Frequenztherapie- und Schwingungsbehandlungen zu erstellen.
- Im Folgenden werden die Schritte detailliert beschrieben und erläutert, wie energetisch.fit diese Werte analysiert:



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

1. Probleme:

- Der erste Schritt konzentriert sich darauf, das Hauptproblem oder die Hauptprobleme zu identifizieren, die den Coachee belasten.
- Dies ist ein wesentlicher Ausgangspunkt, um zu verstehen, an welchen Punkten gearbeitet werden muss.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

2. Ursache:

- Nachdem das Problem identifiziert wurde, geht es darum, die tiefer liegenden Ursachen zu erkennen.
- Diese Phase beinhaltet eine gründliche Analyse, um die Wurzeln des Problems zu verstehen, die oft über die offensichtlichen Symptome hinausgehen.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

3. Konflikte:

- Dieser Schritt befasst sich mit den Konflikten, die hinter dem Problem stehen.
- Es geht darum, die inneren und äußeren Konflikte zu erkennen, die zur Entstehung oder Verschärfung des Problems beitragen.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

4. Negative Verhaltensweisen:

- Hier wird das Ziel verfolgt, negative Verhaltensweisen, die mit dem Problem verbunden sind, zu identifizieren und zu beseitigen.
- Diese Verhaltensweisen können sowohl für den Coachee als auch für sein Umfeld schädlich sein.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

5. Positive Verhaltensweisen:

- In diesem Schritt liegt der Fokus darauf, positive Verhaltensweisen zu erkennen und zu trainieren.
- Durch die Förderung positiver Verhaltensweisen soll ein konstruktiver Umgang mit Herausforderungen erreicht werden.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

6. Negative Gedanken:

- Hier geht es darum, negative Gedankenmuster, die dem Problem zugrunde liegen, zu identifizieren und zu beseitigen.
- Solche Gedanken können das Wohlbefinden stark beeinträchtigen und zur Aufrechterhaltung des Problems beitragen.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

7. Positive Gedanken:

- Der siebte Schritt konzentriert sich auf das Erkennen und Trainieren von positiven Gedanken.
- Indem man lernt, positive Gedanken zu kultivieren, kann man seine Wahrnehmung und Reaktion auf verschiedene Situationen verbessern.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

8. Negative Emotionen:

- Dieser Schritt befasst sich mit der Identifizierung und Beseitigung von negativen Emotionen, die mit dem Problem verbunden sind.
- Negative Emotionen können eine Barriere für die persönliche Entwicklung darstellen.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

9. Positive Emotionen:

- Hier geht es darum, positive Emotionen zu erkennen und zu trainieren.
- Positive Emotionen zu fördern, kann die Resilienz stärken und zu einem erfüllteren Leben beitragen.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

10 Tipps:

- In diesem Schritt erhält der Coachee konkrete Tipps und Strategien, wie er aktiv an der Lösung seines Problems arbeiten kann.
- Dies kann Handlungsempfehlungen, Übungen oder Verhaltensanpassungen umfassen. Hier geht es darum ins „HANDELN“ oder „TUN“ zu kommen.



Die 11 Schritte im energetisch.fit LifeCoaching

11. Systemische Aufstellungsarbeit:

- Der letzte Schritt umfasst die systemische Aufstellungsarbeit, die darauf abzielt, Beziehungsgeflechte und Dynamiken innerhalb von Systemen (z.B. Familie, Arbeitsplatz) zu erkennen und zu verstehen.
- Durch die Arbeit an diesen systemischen Verbindungen können tiefgreifende Einsichten gewonnen und Veränderungsprozesse angestoßen werden.

