



Dein Raum für Entfaltung – Vorbereitung auf unsere Coaching

1. Unser Kennenlernen

Ein erfolgreicher Prozess beginnt mit Vertrauen. Bevor wir in deinen Coaching-Prozess eintauchen, klären wir dein Anliegen in einem ersten Austausch. Du kannst mich dazu ganz leicht über das Kontaktformular, per E-Mail oder über eine kurze Anfrage via WhatsApp erreichen. Falls du das persönliche Gespräch bevorzugst, bin ich auch gerne für ein Telefongespräch für dich da. In diesem ersten Kontakt spüren wir beide, ob die Chemie stimmt und wie ich dich optimal unterstützen kann.

2. Dein innerer Kompass

Wichtig zu wissen, im Coaching bist du der Experte für dein Leben. Ich begleite dich als neutraler Sparringspartner. Es geht nicht darum, fertige Lösungen zu erhalten, sondern durch gezielte Fragen und Reflexion deine eigenen, tragfähigen Antworten zu finden. Dieser Prozess braucht deine Offenheit und die Bereitschaft, Dinge aus neuen Blickwinkeln zu betrachten.

3. Körperliches Wohlbefinden

Trage für unsere Sitzung bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst. Ein wacher und klarer Geist unterstützt unsere Zusammenarbeit. Sorge dafür, dass du vor dem Termin ausreichend getrunken hast und nimm dir kurz Zeit, um den Kopf für unser Gespräch freizumachen.

4. Das Vorgespräch nutzen

Wir starten jede Sitzung mit einer Standortbestimmung. Notiere dir gerne vorab, welche spezifische Frage oder welche Situation heute im Zentrum stehen soll. Was wäre für dich heute ein wertvolles Ergebnis unseres Gesprächs? Diese Vorbereitung hilft uns, den Prozess punktgenau auf deine Ziele auszurichten.

5. Die 4-7-8-Atmungsübung

Um dein Nervensystem sanft auf den Fokus und die Konzentration vorzubereiten, kannst du diese Übung jederzeit ausprobieren:

- Atme 4 Sekunden lang leicht durch die Nase ein.*
- Halte den Atem für 7 Sekunden sanft an.*
- Atme 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund aus.*
Spüre, wie dein Körper mit jedem Ausatmen ein Stück mehr bei dir und deinem Anliegen ankommt.

6. *Ein Moment des Ankommens*
(Lies dir dies in Ruhe durch)

Diese Zeilen laden dich ein, bereits jetzt eine erste Verbindung zu deiner inneren Klarheit aufzubauen und dich gedanklich auf unseren gemeinsamen Gesprächsraum einzustimmen.

Während deine Augen diesen Zeilen folgen, darfst du wahrnehmen, wie du gerade sitzt oder stehst und wie die Worte ganz leicht in deine Gedanken fließen. Es gibt in diesem Moment nichts, was du erreichen musst. Spür einfach, wie die Unterlage unter dir dich trägt, ganz sicher und fest.

Dein Atem findet bereits seinen ganz eigenen, ruhigen Rhythmus. Mit jedem Einatmen nimmst du frische Klarheit auf, und mit jedem Ausatmen darf ein Teil der Anspannung einfach abfließen. Es ist schön zu wissen, dass du diesen Zeilen immer wieder begegnen kannst. Jedes Mal, wenn du dich mit diesen Worten verbindest, wird die Verbindung zu deinem inneren Fokus ein Stück stärker. Dein Unterbewusstsein weiss längst, was es für deine Entfaltung braucht, es bereitet den Weg für uns vor, ganz natürlich, auch während du nachts tief und fest schläfst. Alles, was für dich wichtig ist, wird zur richtigen Zeit auftauchen.

Stell dir vor, wie es ist, wenn du hier in Tifers ankommst. Die Fahrt durch die ländliche Umgebung führt dich bereits ein Stück aus dem Alltag heraus. Du fährst in die Stille der Einstellhalle, stellst den Motor ab und genießt für einen Augenblick diese absolute Ruhe. Du darfst alles, was dich gerade noch beschäftigt hat, einfach dort im Auto zurücklassen. Es muss nicht mit nach oben kommen.

Wenn du dann meine Praxis betrittst, wirst du spüren: Dies ist dein Raum für Entfaltung. Ein geschützter Ort, an dem du einfach sein darfst. Dein Unterbewusstsein ist ein treuer Begleiter, der dich versteht. Nimm wahr, wie sich ein Zustand der Klarheit in dir ausbreitet, in deinem ganz eigenen Tempo. Du bist sicher. Du bist bereit. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.

Deine persönliche Begleitung im Herzen der Region. Meine Praxis in Tifers ist der zentrale Ankerpunkt für Menschen aus dem Sensebezirk, dem Raum Freiburg und der Region Bern.