

Coaching Kompass

Willkommen

by Ulrike Sawert





HALLO,
ICH BIN

Ulrike

Eine meiner größten Freuden im Leben besteht darin, Menschen dabei begleiten und erleben zu dürfen, wie sie sich selbst die Freiräume schaffen, in denen sie sich optimal entfalten können.

Darum freue ich mich sehr, dass ich Dich als Coach auf Deiner Reise begleiten darf. Der Begriff Coach leitet sich ursprünglich vom ungarischen Wortstamm für Kutsche ab. Und so sehe ich mich hier als Reisebegleiterin, die Dich darin unterstützen kann, auf die beste Art und Weise zu reisen und Dein Ziel zu erreichen.

Das bedeutet nicht, dass der kürzeste Weg immer der beste und schönste Weg ist. Es bedeutet auch nicht, dass ich die Entscheidungen wo es lang geht, für Dich treffen kann.



Aber es bedeutet, dass ich mich mit Reisen gut auskenne, dass ich viele gute Wege kenne, um an ein Ziel zu kommen: die Abkürzungen und Schleichwege aber auch die Panorama-Routen mit den interessanten Aussichtspunkten.

Du wählst, wohin und wie Du reisen möchtest und ich zeige Dir Deine Möglichkeiten.

Lust auf Abenteuer? Dann los! Starte jetzt Deine Reise zu Dir und beginne das Leben zu leben, das Du Dir wünschst und das Du verdienst! Du weißt nicht, wie das aussehen könnte? Kein Problem, auch das können wir gemeinsam herausfinden!

Deine Ulrike





DAS LEBEN IST EINE REISE...

... und je weniger Gepäck wir dabei haben, umso schneller kommen wir voran!

Wir alle tragen eine Menge Ballast in Form von ungenutzten Eindrücken mit uns herum.

Diese oft unbewussten - nicht genutzten - Erfahrungen und Eindrücke führen oft zu Wiederholungsschleifen.

Kennst Du das auch?
Uns begegnen immer wieder die gleichen Probleme und bestimmte Menschentypen? Wir geraten immer wieder in ähnliche Situationen in denen wir unsere so oft geübten Reaktionsmuster automatisch wiederholen....?

Transpersonales Coaching hat ein paar super einfache und nachhaltig gut funktionierende Tools im Gepäck, mit denen Du diese nervigen Feedbackschleifen nicht nur bewußt machen, sondern darüber hinaus auch noch **den Nutzen**, den diese Reaktionsmuster einmal für Dich hatten, erkennen und verändern kannst.

Klingt gut? Ist gut!

Wir "wissen" eigentlich oft selbst, was wir tun sollten ... stimmt's? Aber Wissen ist nur ein mentales Konstrukt und führt nicht automatisch zur Veränderung. Eine Veränderung im Bewusstsein hingegen verändert alles in einem einzigen Augenblick!

KANN MIR MAL JEMAND SAGEN, WIE ICH VON HIERAUS WEITERGEHEN SOLL?

...hm...., sicher könnten Dir andere sagen wie Du (ihrer Meinung nach) weitergehen solltest, aber sie schlagen Dir Möglichkeiten aufgrund **ihrer** Erfahrungen, **ihrer** Werte und **ihrer** Ziele vor... **Dein Plan** könnte ein ganz anderer sein!

Wenn Du nicht weißt, wo Du hin willst, wenn Du Deinen ganz persönlichen Plan nicht siehst, dann ist es auch schwierig, Dich für zielführende Schritte in Deinem Leben zu entscheiden! Und es ist fast unmöglich das, was in Deinem Leben geschieht in einen sinnvollen Zusammenhang zu setzen.

Mit meinem Coaching-Letter möchte ich Dir regelmäßig wertvolle Anregungen und Fragen an die Hand geben, mit denen Du Dich immer wieder selbst auf- und ausrichten kannst ...

Nutze den Coaching Kompass um Dich selbst regelmäßig einzu**Norden**, folge Deinem persönlichen Leitstern und genieße den Prozess

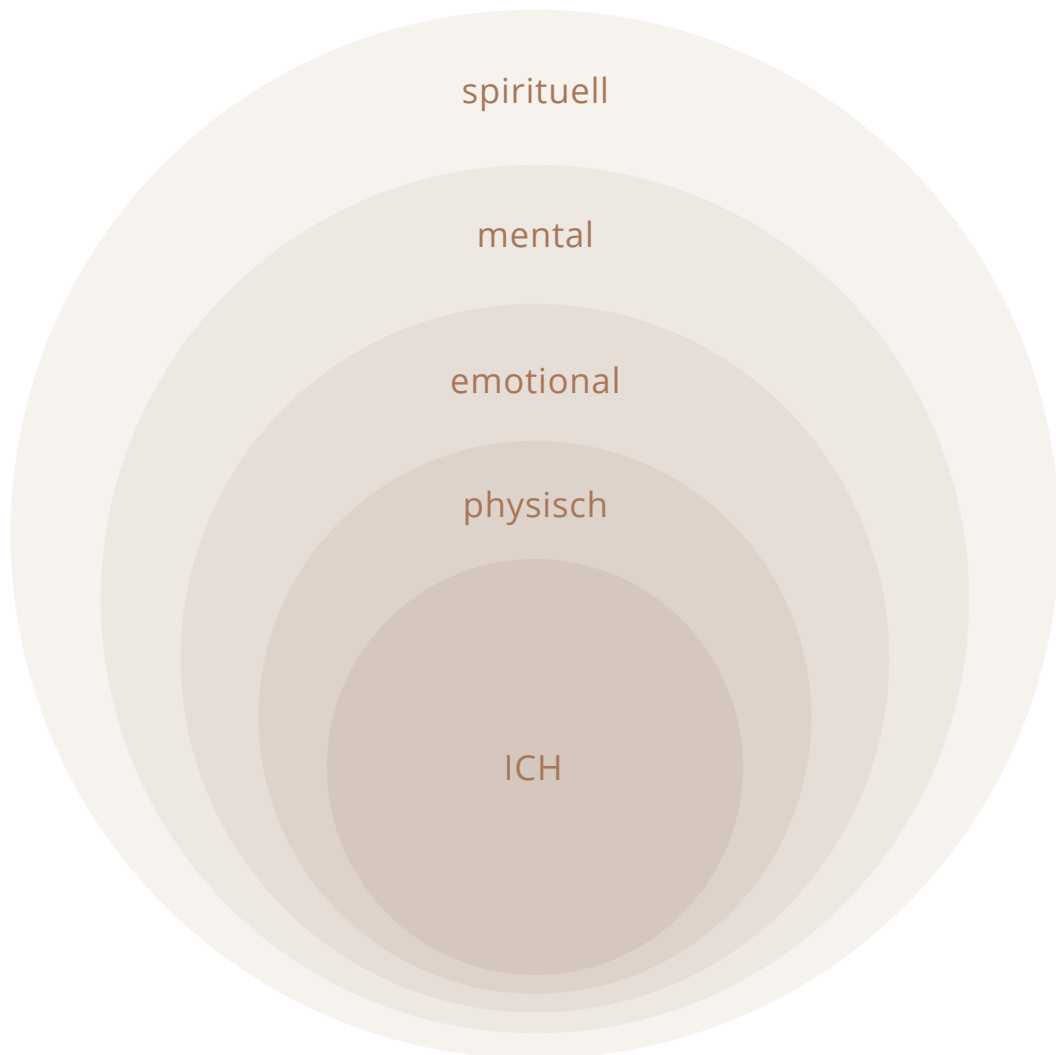
Deine Ulrike



”

In einer Zeit, in der wir uns alle oft in Tätigkeiten oder dem Internet verlieren, kann bei Ulrike endlich wieder zu den Ursprüngen gefunden werden. Zum eigenen Potenzial und dahin die eigenen Stärken (wiederzu-)entdecken.
Rike Koop

WER BIN ICH?



Oft ist es schwierig herauszufinden, was man wirklich will, weil es so viele unterschiedliche Ebenen im Bewusstsein gibt, die unter Umständen ganz unterschiedliche Dinge wollen. Denke nur daran, wie laut Dein innerer Dialog ist, wenn Du versuchst eine Gewohnheit zu ändern. Gutes Coaching fängt daher immer mit SELBST-Verständnis an.

Notizen

MEIN ZIEL

WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG FÜR DICH?

DEINE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN ZUR ZEIT

SCHRITTE PRIORITÄT

MASSNAHMEN

ZIELFOKUS
AM: _____

ZIEL ERREICHT

NÜTZLICHES EQUIPMENT



1 Journal, Notizbuch oder einen Block, den Du u.U. über Jahre hinweg wiederverwenden magst. Ich nutze ein Leuchtturm 1917 dotted schau z.B. hier <https://amzn.to/3qlX9DR>



1 Stift mit dem Du gerne schreibst ich nutze diese hier: <https://amzn.to/3ssDKDR> weil sie nicht durchdrücken, wasserfest sind und ich auch großzügig mit Textmarkern über die Schrift gehen kann, um etwas hervorzuheben



1 feuerfeste Schale, Tontopf oder Blumentopf

Bereit für eine Veränderung?

Du möchtest JETZT etwas vändern?

Du denkst schon länger darüber nach, ob eine Coaching-Ausbildung das Richtige für Dich sein könnte? Dann schau Dich doch mal auf meinen Ausbildungsseiten um. Dort findest Du Informationen über die Zertifizierte Ausbildung zum Kinesiologin / zum Kinesiologen und Coach BK ITK und zur Online-Ausbildung zum Transpersonal Life Coach

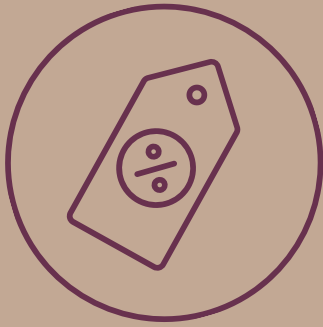
[ZUR AUSBILDUNGSSEITE](#)



Steffi



Die Coaching-Sessions von Ulrike sind wie ein Anker für mich. Sie geben mir immer wieder Klarheit und Fokus, wenn ich gerade mal wieder dabei bin, mich zu verzetteln und mich aus den Augen zu verlieren.
Danke dafür liebe Ulli



Dein Geschenk

Du willst direkt loslegen und praktisch anfangen?

Als Dankeschön für Dein Vertrauen, erhältst Du 10% Rabatt auf den Kurspreis für den Einführungskurs in die Transpersonale Kinesiologie oder für das TK Intro. Nutze für Deine Anmeldung diesen Link und gibst bei der Anmeldung den Rabattcode: **Jetzt!** an.

ANMELDUNG



Ich würde mich so sehr freuen, von Dir zu hören! Schreib mir gerne, mit welchen Herausforderungen Du zur Zeit beschäftigt bist an: post@ulrikesawert.de

Bis hoffentlich ganz bald

Deine Ulrike

COPYRIGHT

© Copyright 2021 – by Ulrike Sawert

Alle Inhalte dieses Buches/Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Ulrike Sawert.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Buches/Werkes kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem.

§§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und zu Schadensersatz verpflichtet werden kann.

Institut für Transpersonale Kinesiologie

AUTORIN ULRIKE SAWERT | KINESIOLOGIN BK DGAK
ZERTIFIZIERT