

Mit Life Coaching blockierte Energien wieder freisetzen

Kennen Sie das auch? Man durchlebt eine schwierige Phase und verliert an Selbstvertrauen und Schaffenskraft. Es gibt Probleme auf der Arbeit und gleich darauf auch in der Beziehung. Und wenn man älter wird, kommt dann noch die Midlife Krise und raubt einem wichtige Lebensenergie.

Die Facetten der Herausforderungen, die das Leben mit sich bringen kann, sind so vielfältig wie das Leben selbst. Und man fragt sich natürlich, was man selber daran tun kann.

In besonders schwierigen Situationen kann es helfen, einen Begleiter an seiner Seite zu wissen, der mit professionellem Abstand neue Perspektiven eröffnet. Ein solcher Coach kann aufgrund seiner Lebenserfahrung und entsprechender Ausbildung häufig helfen, praktische und schnelle Lösungen zu finden.

Genau ins Schwarze

Der Coach stellt Ihnen präzise Fragen, die Ihnen helfen, Ihr Leben aus einem neuen Gesichtspunkt zu sehen und wenn erforderlich, neu auszurichten.

Coaching ist keine Therapie, sondern eine zeitlich begrenzte Wegbegleitung und Hilfe auf dem spannenden Weg zu Ihren Zielen. Mit den im Coaching aufgezeigten Möglichkeiten finden Sie den – Ihren Talenten entsprechenden – persönlichen und



für Sie richtigen Weg. Das Coaching wird dabei genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und setzt dort an, wo es nötig ist. Sie brauchen sich nicht mit einer Vielzahl von unnötigen Faktoren zu beschäftigen, sondern dringen direkt zum Kern des Problems vor, um es zu lösen. Um es bildlich auszudrücken: Coaching arbeitet nicht nach dem Schrotflinten-Prinzip, sondern trifft so exakt ins Schwarze, wie der Pfeil eines Zen-Meisters. Durch diese individuelle und persönliche Herangehensweise sind Lösungen schnell und exakt zu erzielen.

Ihr prämeres Ziel im Leben

Haben wir von Geburt an schon einen Kompass in der Tasche? Oder vielleicht einen Schlüssel, der die richtige Tür zur beruflichen Karriere öffnet, so dass sie dem privaten Glück nicht im Wege steht. Und gibt es in der verwirrenden Vielfalt des Lebens stabile Leitplanken, um nicht vom Kurs abzukommen?

Beim Life Coaching konzentriert man sich darauf, das grundlegende, primäre Lebensziel einer Person herauszufinden und zu reaktivieren, da dies einen wichtigen – wenn nicht den wichtigsten – Beitrag zur Verbesserung oder Wiederherstellung von Lebensenergie und Lebensqualität bewirkt. Dieses primäre Lebensziel ist die entscheidende Antriebskraft und richtet Ihr Leben auf fast magische Weise aus.

Energien freisetzen

Life Coaching ist im gewissen Sinne das Ausrichten Ihrer Energien in den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens auf das Ziel oder die gewünschten Ziele.

Als Life Coach hilft man, blockierte Energien wieder freizusetzen und eine einfache und vor allem machbare Lösung zu finden. Life Coaching ist daher die direkte und schnelle Methode Ihre Ziele zu erreichen. Sie befreien sich damit von nicht sofort erkennbaren Hindernissen und richten Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen aus. Mit Life Coaching haben Sie mehr Selbstbestimmung zum Erreichen der wahren Ziele in Ihrem Leben. Das Coaching erfolgt wahlweise am Telefon oder nach individueller Vereinbarung. ■

Der Autor Heinz Fritz ist seit vielen Jahren als Coach, Mediator und Unternehmensberater tätig und bietet seine Unterstützung bei beruflichen und persönlichen Fragen an. In den vergangenen Jahren hat er sich mit Life Coaching auch darauf spezialisiert, das primäre Lebensziel eines Menschen herauszufinden und zu reaktivieren.

Heinz Fritz Life Coach

Mettmanner Straße 22 · 40233 Düsseldorf

Tel.: 0211/733 72 31

heinz.fritz@ihr-life-coach.de www.ihr-life-coach.de