

Einzelcoaching

Mentale Stärke finden

Kennen Sie das auch?

- Sie fühlen sich **emotional überlastet** und wissen nicht mehr weiter.
- Sie stecken **in einer schwierigen Lebenssituation** fest.
- Sie haben das Gefühl, **nur noch zu funktionieren**.
- Und dabei verlieren Sie immer mehr **den Kontakt zu sich selbst**.

Es geht auch anders!

In geschütztem Rahmen finden Sie zurück zu Ihrer inneren Stärke und entwickeln konkrete Lösungen für Ihre Herausforderungen. Gemeinsam erarbeiten wir Ihren persönlichen Weg zu mehr Balance und Selbstbestimmung.

Coaching-Inhalte "Mentale Stärke finden"

- Standortbestimmung: Wo stehen Sie und wo wollen Sie hin?
- Stressmuster durchbrechen: Individuelle Belastungsfaktoren erkennen
- Ressourcen aktivieren: Ihre verborgenen Stärken entdecken
- Klarheit gewinnen: Werte, Bedürfnisse und Ziele definieren
- Lösungen entwickeln: Konkrete Handlungsschritte erarbeiten
- Selbstfürsorge etablieren: Gesunde Abgrenzung lernen
- Veränderung umsetzen: Nachhaltigen Transfer sichern



Coaching-Details auf einen Blick

Individuelle Betreuung: Ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten

Coaching-Formate:

Einzelsitzung: 90 Min intensive Begleitung

Coaching-Paket: Je nach Bedarf mehrere Sitzungen über mehrere Wochen/Monate

Besondere Settings: Auf Wunsch auch Coaching beim Spaziergang in der Natur

Investition in Ihre Entwicklung

Kosten pro Sitzung
120€

Rabatte:

- ① **Paketpreis auf Anfrage**
- ② **Erstgespräch: 30 Min kostenlos** zum Kennenlernen

- ✓ Vertraulicher und geschützter Rahmen
- ✓ Systemische und ressourcenorientierte Methoden
- ✓ Konkrete Arbeitsblätter und Reflexionshilfen
- ✓ Flexible Terminvereinbarung

Kontakt für ein unverbindliches Erstgespräch

Heike Hahnenkamp

Zertifizierte Resilienz- und
Burnout-Präventionsexpertin

Telefon

+49 155 650 540 83

E-Mail

info@mindhike-coaching.de

Website

www.mindhike-coaching.de