

V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Schön, dass du hier bist!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

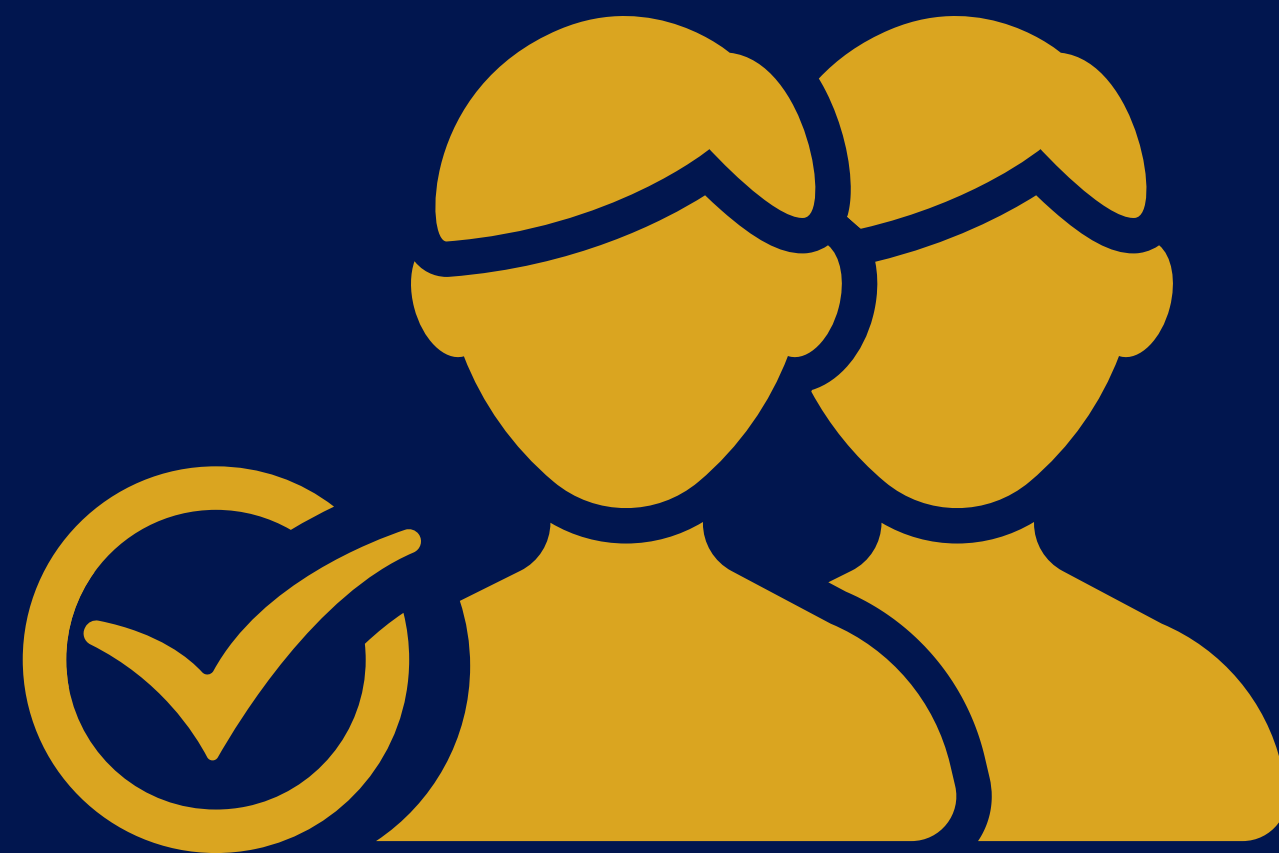


Glaubst du, dass du diesmal durchhalten kannst?

- Umfrage



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was hindert uns eigentlich am Durchhalten?

– die häufigsten Gründe

Verzicht

Stress

Unzufriedenheit

veränderte
Prios

Anstrengung

"ich komme
nicht mehr rein"

nicht
alltagstauglich

nicht
erreichte Ziele



ABSPECKEN
KANN JEDER

Was hindert uns eigentlich am Durchhalten?

– der Hauptgrund sind wir selbst!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

To Do Liste des Durchhaltens

alles ist erlaubt

ich bin/bleibe entspannt

ich bin zufrieden

ich bin meine Prio 1

alles fühlt sich leicht an

ich gehe **MEINEN** Weg

alles ist alltags-tauglich

ich erreiche meine Ziele



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wichtige (neue) Glaubenssätze für das Durchhalten

ich vertraue mir

ich bin wichtig!

mein Weg ist einzigartig

es darf leicht sein

ich darf Dinge gravierend
verändern

...weil ich es diesmal anders
mache



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Durchhalten vs mein Weg

*"ich gestalte mir einen Weg, den ich dauerhaft und entspannt
für den Rest meines Leben gehen möchte"*



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Durchhalten vs mein Weg

*"wenn ich meinen Weg gefunden habe,
muss ich nie wieder etwas durchhalten"*



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Organisatorisches

👉 Audio-Kurs-Modul 9 anhören



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Danke



ABSPECKEN
KANN JEDER

