Kraftquellen-Coach©

Entdecke, was dich durchs Leben trägt

FÜR WEN

Für dich, wenn dir gerade Mut und Zutrauen fehlen – zum Beispiel vor einem neuen Anfang – und du dich fragst, woraus du eigentlich Kraft schöpfen kannst.

SO ARBEITET ER

Eine warmherzige Schatzsuche durch deine Lebensgeschichte, ganz ohne Leistungsdruck: Was hast du schon erlebt und bewältigt? Was nährt dich heute? Am Ende stehen deine Kraftquellen, ein eigener Kraft- oder Ermutigungssatz – und ein freundlicherer Blick auf dich selbst.

Immer wieder nutzbar | Am Handy & per Sprache | Ergebnis als PDF oder Word

SO LÄUFT ES AB

1. Mein Lebensweg
2. Was mich getragen hat
3. Was mich nährt
4. Mein innerer Kompass
5. Kraftquellen festhalten

DAS ERGEBNIS

Meine Kraftquellen

- Was ich schon getragen und bewältigt habe
- Was mich heute nährt und was ich wiederentdecken möchte
- Mein Kraft- oder Ermutigungssatz und ein freundlicher Blick auf mich

IMMER WIEDER NUTZEN

- Jederzeit für weitere stärkende Gespräche zurückkommen
- Vor schwierigen Schritten Kraft sammeln
- Neu entdeckte Kraftquellen ergänzen