

Auf einer Skala von eins bis zehn, wie fest glauben Sie daran selbstbestimmt Veränderung Ihrer störenden Automatismen und Gewohnheiten, oder festgefahrenen Verhaltensmustern beeinflussen zu können?

Wie oft passiert es Ihnen, dass Sie wieder in alte Muster zurückzufallen? Viele Menschen kennen ihre Möglichkeiten der persönlichen Veränderung nicht. Sie glauben, dass es so ist wie es ist, und sie wenig zur Veränderung beitragen können.

Das stimmt gemäss heutigen Erkenntnissen aus Forschungsgebieten der Biologie, der Quantenphysik und der Hirnforschung, nicht. Die Forschungsergebnisse zeigen uns klare Möglichkeiten auf, wie wir uns nachhaltig zu unserer Gesundheit und zu unserem Wohlbefinden verändern können. Persönliche Veränderung ist möglich und macht Spass!

Was können wir verändern?

Das Umfeld, in das wir hineingeboren werden, prägt unsere Lebensgrundsätze. Bereits als Kind werden unsere Glaubenssysteme, unsere emotionalen Muster und unser Blickwinkel auf die Welt gebildet. Aus dieser Sicht erleben wir die Welt und alles womit wir in Resonanz (energetische Schwingung) sind. Verschiedene Forschungsergebnisse aus Hirnforschung, Quantentechnik und Biologie zeigen uns ganz neue Möglichkeiten unser Sein und unsere Resonanz zu gestalten. Dabei werden Sie Schöpfer und Gestalter Ihres Lebens.

Sie bestimmen die Art und Weise

- Ihrer Gedanken
- In welcher Stimmung Sie sind
- Wie Sie sich in der Welt ausrichten

Ihr jetziger Zustand ist ein Ergebnis von automatisierten Gedankenmustern, Stimmungen und Verhaltensabläufen. Somit ist es möglich, neue Gedankengänge und Gefühls-erleben und Körperempfindungen zu gestalten und zu automatisieren.

Das tönt nach viel Verantwortung. Das ist es auch. Im Coaching erfahren Sie wie Sie diese Verantwortung über Ihre Lebensgestaltung übernehmen können.

Möchten Sie Ihr Gestaltungspotential entdecken?

Gerne begleite ich Sie in diesem Prozess.

Was passiert bei einer Veränderung?

Veränderung macht häufig Angst. Darum ist gut zu wissen, wie ein Veränderungsprozess ablaufen kann.

Die vier Phasen eines Veränderungsprozesses in Anlehnung an das Phasenmodell von Kurt Lewin (1947)

In der ersten Phase einer Veränderung ist die häufigste Reaktion **die Ablehnung und der Widerstand**.

Sätze sind: „Das geht so nicht oder das kann ich nicht! Da mach ich nicht mit!“

In der zweiten Phase entsteht durch die Zustimmung zu der Situation wie sie ist die **Annäherung** an die neue „Wahrheit“. Die Türe zur Veränderung ist offen.

In der dritten Phase beginnt die **Auseinandersetzung** mit der neuen Wahrheit, den Gedanken und Gefühlen statt.

Mit der vierten Phase beginnt bereits die **Integration** des neugewonnen Potentials.

Das sagen Kunden:

Durch die Begleitung während meiner Veränderung, konnte ich die einzelnen Schritte gezielt gestalten und das Neue in mein Leben integrieren. *Hanni K.*