

Einzelcoaching –

Verbindung, Zentrierung, Fokus, Veränderung

Der Anlass: In einer Zeit zunehmender Unsicherheit und Geschwindigkeit suchen viele Menschen wieder nach einer Ausrichtung. Die Herausforderung ist, Klarheit ins eigene Leben zu bringen. Diese Klarheit hilft, sich im Alltag der Partnerschaft, des Berufes, der Familie und der Gesellschaft wohlfühlen. Menschen wollen einen Sinn in ihrem Leben sehen und damit auch in Verbindung stehen.

Die Technik: Meine Techniken dienen dazu, den Menschen mit den eigenen Werten zu verbinden und Verstrickungen mit fremden Einflüssen zu entwirren. Dazu arbeiten wir mit dem Körperbewusstsein, dem Unterbewusstsein und der Ebene des Herzens. Aus dem Kennenlernen des eigenen Selbst und seiner Funktionsweise auf allen Ebenen entsteht ein Fokus. Ein innerlich fokussierter Mensch steigert seinen Sinn und seine Freude in allen Lebensbereichen. Er ist erfolgreicher und zugleich ausgeglichener in Beziehungen, im Beruf und in der Gesellschaft.

Die Methoden: Ich arbeite mit systemischen Hypnosetechniken, die auf der Tradition des amerikanischen Psychiaters Dr. Milton Erickson beruhen und die ich von Dr. Stephen Gilligan (USA) und Dr. Stephen Paul Adler (USA/Brasilien) gelernt habe. Ich verwende systemische Techniken und Fokussierungen auf die Veränderung. Dazu kommen Aufmerksamkeitsübungen und Vorstellungstechniken aus dem Vajrayana-Buddhismus. Durch Erkenntnis gewinnen wir mehr Kontrolle und Autorität im eigenen Innenleben. Diese Methoden sind kombiniert mit einem Rahmen, der Ihnen die Möglichkeit gibt, sich tief auf sich selbst einzulassen. Mein Coaching ist ein begleitender Lernprozess, der aus Ihnen selbst entsteht und ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Der Prozess: Zu Beginn des Prozesses steht eine klare Auftragsklärung, so dass bereits jetzt ein konkreter Fokus entsteht. Diese Aufgabe beinhaltet schon einen Erkenntnisgewinn. Während des Prozesses und am Ende prüfen Sie, inwieweit sich die Situation verändert hat. Sie erhalten damit Werkzeuge und Methoden, die Ihnen helfen, den Prozess schließlich in Eigenregie fortzuführen. Ziel ist immer die konkrete Verbesserung der Ausgangssituation sowie Ihre Fähigkeit, diese Verbesserung im eigenen Leben selbst halten zu können.

Im Coaching erhalten Sie:

- Klärung der eigenen Motivations- und Antriebslage
- Verbindung mit dem Körper, dem Unterbewussten und dem Herz
- Einsicht in ausgewählte Verhaltensstrukturen
- Erkenntnisse zur eigenen Persönlichkeit
- Methoden der Verbesserung hin zu dem gewünschten Ziel

Da jahrelang eingeübte Muster in unserem Gehirn und Körper gespeichert sind, braucht es oft ein kontinuierliches Training, um neue Wege zuverlässig gangbar zu machen. Wir werden im Vorgespräch klären, wieviele Sitzungen wir uns Zeit nehmen wollen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und der Meinung sind, in einem oder mehreren Lebensbereich möchten Sie mehr Leichtigkeit, Freude, Effektivität und Stärke empfinden, dann kontaktieren Sie mich entweder per Email oder per Telefon (ich rufe auch zurück) um ein erstes Gespräch zu terminieren. Ich freue mich darauf, sie bei diesem mutigen Schritt zu mehr Authentizität im Leben begleiten zu dürfen.

Hinweis: Die Sitzungen sind kein Ersatz für Psychotherapie oder ähnliche heilende Leistungen. Grundlage ist die volle Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und Handlungen. Für therapeutische Angebote wenden Sie sich bitte an dafür zugelassene Ärzte oder Therapeuten.

Martin Lehmann-Waldau

Rechtsanwalt – Mediator – Coach

**Pfinztalstraße 90, 76227 Karlsruhe
info@anwaltsmediation-karlsruhe.de
www.anwaltsmediation-karlsruhe.de**