



## „Chang@e“

### Vom Wissen zur Anwendung – vom Wollen ins Tun

Entdecke, wie du mit unserer, auf deine individuellen Veränderungswünsche angepassten 1:1 Unterstützung, vom Wissen in die Anwendung und vom Wollen ins Tun kommen kannst, um langfristig und nachhaltig zu einer gelassenen und friedlichen Version deiner Selbst zu werden.

*„Be(come) the change you wish to see in the world“ Mahatma Gandhi*

Du hast in den letzten 4 Wochen „Zen your Life“ sicherlich erlebt, wie kleine Schritte und Erkenntnisse und manchmal einfach nur Erinnerungen unglaublich positive Veränderungen in dein Leben bringen konnten.

#### **Vielleicht hast du aber auch schon gemerkt, dass ...**

- es gar nicht so leicht ist, dran zu bleiben, eine (Achtsamkeits-) Routine zu entwickeln und Prioritäten (vor allem die ME-TIME) langfristig neu zu setzen.
- du weiterhin vor persönlichen Herausforderungen stehst: sei es die Schwierigkeit, eigene Gefühle wirklich zu fühlen und Blockaden zu lösen, das Entlarven und der Umgang mit deinem inneren Kritiker und Schutzbeauftragten (Horst), die Suche nach Gelassenheit in Konflikten und wertschätzende Beziehungen (sei es mit dem Partner, den Kindern, den Eltern, Kollegen...) oder die Unzufriedenheit in deinem Beruf.

## Warum Veränderung manchmal nicht so leicht ist:

- Weil manche Herausforderungen (Hindernisse) eine tiefere und intensivere Arbeit benötigen und einen größeren Schritt raus aus der eigenen Komfortzone (Sicherheitszone).
- Weil dieser Schritt ein Schritt ins Unbekannte ist und der „Horst“ alles daransetzen wird, deinen Ausflug abzukürzen und dich wieder zurück in die Sicherheitszone (bekannte Muster) zu bringen.
- Weil Wille, Motivation und Durchhaltevermögen wichtig sind und es dabei unglaublich hilfreich sein kann, **sich bei diesem Prozess unterstützen und begleiten zu lassen** – denn meistens merken wir selbst gar nicht, wann und wo und wie der „Horst“ ständig am Werk ist.

**Melde dich jetzt an!**



## Stell Dir vor du könntest ...

- in einem geschützten Rahmen genau deine individuellen Herausforderungen angehen.
- unter Anleitung Schritt für Schritt lernen, alte, nicht mehr hilfreiche Glaubenssätze und Horst-Strategien zu enttarnen und stattdessen förderliche Gedanken und Handlungen bewusst zu wählen.
- in unterstützender Zusammenarbeit deine Emotionen nicht nur zu erkennen, sondern auch in einer Weise zu durchleben, die heilend und wachstumsfördernd ist.
- einen angeleiteten Prozess zu durchlaufen, in dem du mehr und mehr Altlasten abwirfst und eine nachhaltige gelassene und friedliche Sicht auf dich, deine Mitmenschen und das Leben entwickelst.



## Wie können wir dich in deinem Prozess unterstützen?

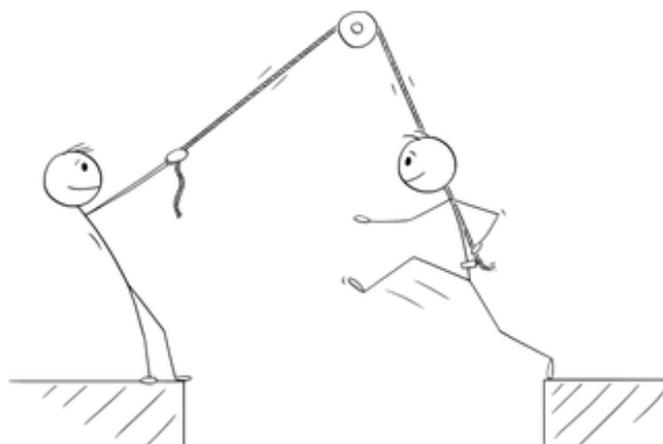
Der Kurs „Zen your Life“ hat eine perfekte Basis geschaffen, um eigene Reaktionen und Verhaltensweisen besser verstehen zu können, aber auch mehr Verständnis für unser Umfeld aufzubringen. Unser 1:1 Coaching bietet dir darauf aufbauend nun die Möglichkeit, dieses Wissen zu vertiefen und auch wirklich anzuwenden, so dass Veränderung auch langfristig möglich wird.

Folgende Themen könnten Inhalt deiner 1:1 Coachings sein:

- **Deine Gefühlswelt zu erkunden und zu tiefer verstehen:** Du lernst deine Gefühle zu identifizieren, zu verstehen, zu FÜHLEN und auf gesunde Weise auszudrücken.
- **Deine Achtsamkeitsroutine zu etablieren:** Wir entwickeln und etablieren gemeinsam eine individuell für dich passende Achtsamkeitsroutine.
- **Eine achtsame und wertschätzende Kommunikation zu erlernen/zu vertiefen:** Erfahre wie du effektive Lösungen für zwischenmenschliche Konflikte finden kannst.
- **Die Beziehung zu Dir selbst und anderen zu stärken:** Werde dir mit unserer Hilfe unbewussten Glaubenssätzen und Horst-Strategien bewusst. Lerne das Verhalten deiner Mitmenschen nicht persönlich zu nehmen und schaffe eine Verbindung zu dir selbst und anderen, die auf Verständnis, Wertschätzung und Unterstützung basieren.

## Hast du ein anderes Thema, das du gerne mit unserer Hilfe transformieren würdest?

Kein Problem, denn das Beste an unseren 1:1 Coachings ist: Jede Session ist maßgeschneidert und an deine individuellen Bedürfnisse und Themen angepasst.



## UND HIER IST UNSER EINMALIGES UND UNSCHLAGBARES ANGEBOT

- 3 x Einzelcoaching à 60 Minuten
- zu deinem Wunschthema
- Start: April/Mai
- Dauer der Zusammenarbeit: 5 Wochen

### Und folgende Boni gibt es noch dazu:

**Bonus 1: WhatsApp/Messenger Support:** So bleiben wir für die gesamte Dauer der Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Coachingterminen im Austausch und du kannst Fragen stellen und erhältst direktes Feedback von uns. (Wert: 249,-€)

**Bonus 2: 2 Praxisstunden (mit Janka):** Gemeinsam für alle Teilnehmenden am Coaching-Programm (darunter 1 neue Technik für den Umgang mit „unangenehmen“ Gefühlen) (Wert: 200,-€)

**Bonus 3: Preisgarantie:** Solltest du die Zusammenarbeit verlängern wollen, bekommst du bis Ende 2024 eine Preisgarantie für weitere 3 Sitzungen.

### Dein Invest:

Der Normalpreis für 3 Einzelcoachings (507€), Messenger-Support (249,-€) und 2 Praxisstunden (200€) liegt bei 956,- €

Unser unschlagbares, aber auch einmaliges Angebot ist **349,-€**

(ausschließlich für Absolventen des Kurses "Zen your Life")

Das Angebot ist nur bis zum **17.04.24 22:00 Uhr** gültig.

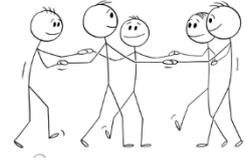
[Melde dich jetzt an!](#)



Wir freuen uns auf dich!!!

Janka & Dirk 

**PEACEFUL MIND – PEACEFUL HUMAN – PEACEFUL WORD**



### **PS: Du bist noch unsicher, ob ein 1:1 Coaching etwas für dich ist?**

Dann vereinbare mit uns ein kostenloses 20-minütiges Gespräch, in dem wir gemeinsam schauen können, ob wir dir weiterhelfen können und ein 1:1 Coaching der nächste sinnvolle Schritt für dich ist.

### **FAQs**

1. Wann kann ich frühestens starten und wann spätestens?  
Der früheste Start ist Montag, der 22.04.24 und der späteste Start 20.05.24.
2. Kann ich vom Kauf zurücktreten?  
Grundsätzlich erstatten wir keine bei uns gekauften und nicht in Anspruch genommenen Leistungen (Kurse, Seminare, Coachings...)

