

Ressourcencoaching

Kraft schöpfen - Ruhe finden - Energiespeicher auffüllen

In Zeiten hoher Stressbelastung haben wir oft das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Fühlen Sie sich gerade erschöpft von den Herausforderungen des Alltags? Fehlen Ihnen täglich Energiereserven und Kraftquellen?

Brauchen Sie Abstand, um Themen zu ordnen und um positiver durchs Leben zu gehen?

In einer immer hektischer werdenden Welt tut es gut, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und die Energiespeicher aufzufüllen. Dabei unterstütze ich Sie gerne.



Ressourcen aktivieren, Kraft schöpfen, Energiespeicher auffüllen:

- Einzelcoaching für Sie und Ihr Anliegen
- Ressourcenübungen zur Steigerung der inneren Kraft und für eine gute Resilienz
- verschiedene Entspannungstechniken und Methoden zur nachhaltigen Reduzierung von Stress
- Coaching-Methoden nach systemisch-lösungsorientiertem Ansatz

Ihr persönlicher Nutzen:

- **Erhöhte Gelassenheit:** Lernen Sie, wie es möglich ist, alte Stress-Muster aufzulösen und wie Sie in stressigen Situationen ruhig und ausgeglichen bleiben können.
- **Verbesserte Selbstfürsorge:** Entwickeln Sie Routinen, die Ihre Energie langfristig erhalten.
- **Mehr Lebensqualität:** Profitieren Sie von einer verbesserten Balance in Ihrem Leben durch mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Zur weiteren Beratung und Terminabsprache stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Beate Otter

06621 - 896930
✉ info@blickwechsel-otter.de
🌐 www.blickwechsel-otter.de

