

X Warum biete ich Coachings für Frauen an?

- Ich zeige Dir, welche 8 Faktoren Du in Deinem Leben beachten musst damit Du als Frau erfolgreich sein kannst
- Ich fordere und fördere Dich in Deinen Lebensbereichen, damit Du glücklicher wirst
- Ich begleite Dich dabei, Deine Persönlichkeit, Deine inneren Teamplayer zu entdecken – Deinen Weg durch Dein Leben zu finden
- Finde (wieder) zu Dir selbst
- Fühle.
- Spüre.
- Lebe.
- Sei Bärenstark!

X Was bringt Dir ein Coaching für Frauen bei mir?

- Du lernst Deine 8 Faktoren kennen damit du als Frau | Mama den Alltag meistern kannst
- Du lernst Deine eigenen Bedürfnisse kennen und zu achten
- Du findest Deine Ziele und erreichst Sie selbstbewusst
- Du lernst (Lebens-)Krisen als Chance und Neuorientierung zu nutzen
- Du findest Dich (wieder) selbst
- Du verabschiedest Dich von deinem inneren Schweinehund
- Du (er-)arbeitest Deine Stärken und lernst Deine Schwächen als Chance zu sehen
- Du reduzierst Deine Überforderung & deine Mental Load
- Du bekommst einen Blick, wieso Dinge in Deinem Leben so laufen oder gelaufen sind
- Du lässt Unsicherheit und Angst hinter Dir
- Du lernst die Parallelitäten zwischen Kind & Karriere kennen – setzt Deine Mama Skills im Job & zu Hause ein
- Du kannst Themen aus der eigenen Kindheit – vielleicht auch familiäre Konflikte beleuchten

X Zielgruppen

- Frauen als Führungskräfte
- Frauen die wieder in das Berufsleben einsteigen wollen
- Frauen die Mitten im Berufsleben stehen
- Frauen jeden Alters
- Frauen mit / ohne Kinder
- Alleinerziehende Frauen
- Frauen in Pflegezeit
- Frauen im Mutterschutz / Elternzeit

X Coachings

- Frauen in Business
- Bewerberinnen-Coaching
- Life-Coaching für Frauen
- Bärenstark Mama | Coaching für Mamas in Trennungs-, und Scheidungssituationen
- Bärenstark Mama | Coaching Mamas in allen Lebenssituationen

X Frauen in Business

Frauen als Führungskräfte | Angestellte Frauen mit Gedanken wie:

- Ich kann mit niemanden über meine Schwierigkeiten reden
- Als Frau in der Führung, muss ich ständig beweisen, das ich die gleiche Leistung bringe wie ein Mann – unfair!
- Ich habe zu viel Arbeit und schaffe es nicht diese zu delegieren
- Ich fühle mich ausgelaugt
- Ich kann nach der Arbeit nicht abschalten
- Ich fühle mich wie im Hamsterrad
- Ich habe Angst
- Wie bekomme ich alles unter einen Hut (Work-Life-Balance)
-

X Bewerberinnen – Wie Frauen gestärkt ins Berufsleben wiederkehren Geförderte Maßnahme der Agentur für Arbeit

Die Kinder sind groß und gehen Ihre eigenen Wege oder die Erziehungszeit / Elternzeit / Pflegezeit etc. ist zu Ende und Du möchtest wieder einen Job. Wie Du gestärkt wiederkehrst ins Berufsleben kannst Du individuell für dich erarbeiten, z.B.

- Wer bin ich?
- Welche Stärken- und Schwächen habe ich?
- Wie gehe ich mit meinen Schwächen um?
- Stress – wie muss ein Anschreiben / ein aussagefähiges Kurzprofil ... aussehen? Wer kann mir hier helfen?
- Vorstellungsgespräche meistern! Aber wie?
- Wie finde ich die für mich richtige Balance zwischen Beruf und Privatleben?
- Welche berufliche Entwicklungspotentiale habe ich eigentlich?



X Life-Coaching für Frauen

Deine Motivation für ein Coaching bei mir können eine der Fragestellungen auf Seite 2 sein, oder auch andere Beweggründe wie z.B.

- Neuausrichtung
- Neugewichtung
- Veränderung
- Umgestaltung
- Rückbesinnung etc.
- Das Ergebnis jedes Coachings ist **KLARHEIT** – vollgepackt mit der Selbsterkenntnis über das eigene Potential sowie einem starken Mindset der priorisiert worum es in **DEINEM LEBEN GEHT!**

X Bärenstark für Mamas in Trennungs- und Scheidungssituationen

„Mama Sein“

Viele Mütter suchen in Trennungs- und Scheidungssituationen Unterstützung & Rückhalt. Der Wunsch nach Stärke, Selbstständigkeit und einer hohen inneren Widerstandskraft sind oft sehr groß. Auch das Bedürfnis nach Stabilität und Standfestigkeit.

Dieses spezielle Coaching habe ich gegründet, damit du als Mama neue Leichtigkeit in Deinem Alltag findest auch in dieser Lebenskrise. Ich zeige Dir:

- Wie du gut nach Dir selbst schaust,
- Wie Du zeigen kannst, wer du bist und was in Dir steckt
- Wie Du Dich von alten Mustern lösen kannst
- Wie Du richtig viel Kraft und Energie bekommst
- Wie Mamas in Trennungs- und Scheidungssituationen Ihren Weg finden!

X Bärenstark für Mamas im Alltag

„Mama Sein“

Viele Mütter genießen die Baby Zeit. Es gibt so viele faszinierenden Momente, die nie wieder vergessen werden. Aber neben all dem Glück bringt die Mutterschaft auch eine Menge an Herausforderungen mit sich.

Doch es hört nicht auf → „Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden“

Schlechte Noten! Keine Lust zu lernen! Dauernde Diskussionen! Neue Outfits? Der Wunsch nach Tätowierungen und Piercing! täglich emotional angespannte Situationen! Aufräumen – was ist das?

Diese „Pupertäts-Monster“ bringen ebenfalls eine Menge an Herausforderungen mit sich.

- Überforderung und Burnout, auch Bore-Out, Erschöpfung und Müdigkeit, Selbstzweifel, Ängste oder sogar richtige Lebenskrisen.
- Unter diesen Umständen kann der Wunsch nach Unterstützung, Begleitung aufkommen - Deine Lösung: Bärenstark Mama – das Mama-Coaching!