

Neustarten!

# Kurz Zeit Coaching



**S.E.L.F.**

Stabilität • Energie • Loslassen • Flexibilität •

Wenn Sie wissen, dass sich etwas ändern muss, weil es auf Dauer nicht mehr so weitergehen kann

Wenn Sie sich gestresst und energielos fühlen, zu schnell gereizt sind, Sie Ihre Impulse schlecht regulieren können, sich übermäßige Sorgen machen, unzufrieden im Job sind, unter Beziehungsproblemen leiden, Angst vor Herausforderungen haben, wenn Sie sich in Ihrer momentanen Lebenssituation überfordert fühlen oder sich in einer Lebenskrise befinden und Ihre Ziele unklar sind, dann biete ich Ihnen als erfahrener Coach und psychologischer Berater meine kurzzeitige Unterstützung an.

Online-Coaching

NEU

Damit Sie auch zuhause oder unterwegs mein Coaching nutzen können, unterstütze ich Sie auf Wunsch über eine sichere Videokonferenz-Verbindung.

zeitnah – ortsunabhängig – effizient

Das Leben besteht aus vielen Höhen und Tiefen –  
man darf nur nicht im Tief stecken bleiben!

## Sie profitieren von meinem Kurzzeitcoaching, indem Sie ...

- ... Ihren Stress und Ihre belastenden Emotionen spürbar reduzieren.
- ... Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Energie stärken, um sich vor einem Burnout zu schützen.
- ... Ihre Unsicherheit und Ihre Angst in den Griff bekommen (z. B. Prüfungsangst, Flugangst, Lampenfieber, Auftritts- und Bühnengangst, Platzangst, Angst vor ärztlichen Behandlungen ...).
- ... leistungseinschränkende Denkmuster und Glaubenssätze transformieren, aufhören zu grübeln und wieder ruhiger schlafen können.
- ... Ihre Kommunikationsfähigkeiten stärken, damit Sie Ihre Gespräche, Reden und Präsentationen stressfreier führen und bessere Ergebnisse erzielen können.
- ... effektiver mit Konflikten im Job oder im sozialen Umfeld umgehen können, überzeugend NEIN sagen und berechnete Forderungen stellen ohne Schuldgefühle.
- ... Lern- und Leistungsblockaden abbauen und persönliche Bestleistung erzielen.
- ... Ihre Führungskompetenz spürbar ausbauen und effektiver führen.
- ... Ihre sportlichen Leistungen (z. B. Golf, Leichtathletik ...) steigern.
- ... aus einem Suchtverhalten (Rauchen, Trinken, emotionales Essen ...) aussteigen.

## Meine Methoden

Oft reicht schon ein kleiner Impuls, eine andere Sichtweise oder eine energetische Veränderung, um Entlastung und Lösungen zu bekommen. Darum arbeite ich mit einer sehr effektiven Kombination aus bewährten Coachingelementen. Dazu gehören NLP, EMDR, wingwave®, die Methoden der Energetischen Psychologie PEP®, Integratives Emotionscoaching emTrace®, Resilienztraining und Qi Gong. Meine Arbeitsweise trägt dazu bei, dass Ihre Veränderungsprozesse schnell, genau und nachhaltig in Gang gesetzt werden, Sie wieder in Ihre „Mitte“ kommen und handlungsfähig werden.

## Meine Spezialgebiete

Stressreduktion und Emotionsregulierung • Burnoutprävention und Resilienzstärkung  
Selbstmanagement und Selbstwertsteigerung • Auftritts-, Bewertungs- und Prüfungstätigkeit  
Umgang mit Krisen und Konfliktbewältigung • Ausbau der Führungskompetenz  
Steigerung der Selbstbehauptung, Abgrenzung und Durchsetzung  
Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen

Bei Coaching und Beratung handelt es sich nicht um Psychotherapie und auch nicht um einen Ersatz dafür. Die normale psychische und physische Belastbarkeit der Klientin und des Klienten wird vorausgesetzt. Wenn Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie mich bitte an.

## Meine Qualifikationen

Die Anforderungen und Bedingungen der Arbeitswelt kenne ich aus meiner 40-jährigen Berufspraxis als Kommunikationsmanager in einem DAX-Konzern. Seit 1993 arbeite ich als Trainer und Coach unter der Marke S.E.I.F.® NLP-Master, zertifizierter wingwave®- und PEP®-Coach (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie), emTrace®-Emotionscoach, Mental-Coach und Resilienz-Trainer. Zertifikat „EMDR in Therapie und Coaching“. Zertifizierter Moderator für das Arbeitsbewältigungsradar zur Erhaltung und Förderung der Arbeitsfähigkeit nach Prof. Ilmaringen. Zertifizierter Trainer und Coach für Stress- und Burnoutprävention (DFME). Fundierte Qualifizierung für die praktische Arbeit mit Verhaltenstrainings zur Stressprävention bei Prof. Dr. Gerd Kaluza, GKM-Institut für Gesundheitspsychologie in Marburg. Hochschulzertifikat Universität Oldenburg: Experte für Erwachsenen- und Weiterbildung. Ausbildung in Zhineng Qigong in China. Meister der asiatischen Kampfkunst.

27 Jahre Erfahrung als Feuerwehrmann mit Ausbildungs- und Führungsverantwortung.

### Informieren

Ihr persönliches Anliegen und Fragen zu meinem Kurzzeitcoaching kläre ich gerne in einem vertraulichen Vorgespräch unter Tel: 04454 525



„Coaching auf Augenhöhe mit viel Herz, so begegne ich meinen Klientinnen und Klienten. Ich unterstütze Sie kurzzeitig dabei, den für Sie passenden Weg zu finden, der zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit, Erfolg und Harmonie im Umgang mit sich und anderen führt. Ein vertraulicher, entspannter und wertschätzender Austausch ist die Basis meiner Arbeit, die Raum bietet zum Öffnen, zum Reflektieren, zum Loslassen und zum Verändern.“

## KURZZEITCOACHING TRAINING & BERATUNG



**S.E.L.F.**

Dipl.-Ing. Hans Wilkens • Poststraße 1b • 26349 Jaderberg  
Tel.: 0171 6982099 • E-Mail: [self1@me.com](mailto:self1@me.com) • Web: [www.s-e-l-f.de](http://www.s-e-l-f.de)