



Daniela Schmidt

Jahrgang 1960, zwei erwachsene Töchter

Ausbildung/Fortbildung:

- systemisches Coaching
- NLP (Neuro Linguistisches Programm)
- systemische Aufstellungen
- fortlaufende Seminare bei „Psychology of Vision“ nach Dr. Chuck Spezzano
- dipl. Atem- und Körpertherapeutin

Schwerpunkte systemisches Coaching:

- persönliche und berufliche Standortbestimmung
- zukunftsweisende Orientierung
- Lösung von Beziehungsproblemen
- Neubeginn nach wichtigen Lebensereignissen
- neue Lebensperspektiven
- Wege des Handelns

Haydnstr. 2
76437 Rastatt
Telefon: 07222 / 69190
daniela@schmidt-ra.com
www.schmidt-ra.com

COACHING



Leben im Gleichgewicht

Wie nah ist Glück? Wie weit entfernt ist Zufriedenheit? Schreite ich auf meinem Weg voran? Warum und vor allem wo verstecken sich die Lösungen für meine Probleme – etwa in mir selbst?

Leben ist ein ständiges Hinterfragen, ein fortwährender Balanceakt zwischen der Suche nach Erfolg, Glück, Zufriedenheit und dem Wunsch nach innerer Ruhe. Coaching kann zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, für einen Richtungswechsel auf dem Lebensweg, zur konsequenten Lösung aktueller Probleme „kleine Wunder“ bewirken.

**Wer den Mut zur Veränderung aufbringt,
wird inneren Frieden finden.**

Das Leben l(i)eben

Coaching ist eine individuell ausgerichtete Form des Gesprächs, die das Leben allgemein in den Mittelpunkt stellt, sich spezifischen Themen widmet oder berufsbezogene Inhalte beleuchten kann. Während des Dialogs, mit aktiver Unterstützung bei der Problembewältigung, will Coaching in akuten Krisenmomenten sowie in latent auftretenden, schwierigen Phasen richtungsweisende Lösungen erarbeiten – immer gemeinsam mit dem Klienten!

Coaching ist ein Weg zu persönlichem Wachstum, zur individuellen Entfaltung und zu einem harmonischen Leben, in dem „Glück“ tatsächlich empfunden und gelebt werden kann.

Ziel des Coaching ist die Verbesserung des Selbstmanagements: Der Klient wird im interaktiven Dialog zielgerichtete Lösungswege unter Anleitung selbst erarbeiten.

Es gibt nur einen Experten für die Lösung Ihrer Probleme: Sie selbst!

Sich selbst begegnen

Coaching eignet sich für Gruppen wie für einzelne Klienten gleichermaßen und findet in mehreren Sitzungen bzw. Gesprächen statt.

Die Klienten erarbeiten gemeinsam mit dem Coach geeignete Möglichkeiten, um einschränkende Lebensmuster neu auszurichten: Blockaden werden aufgespürt und überwunden, Abwehrmechanismen erkannt und neue Kräfte mobilisiert, um den Aufgaben des Lebens effizient begegnen zu können. Mit prozessorientierten Übungen und wirkungsvollen Fragemustern unternehmen die Klienten unter Führung des Coach eine Reise voller Entdeckungen ... zu sich selbst!

Authentisch werden, um das Leben mit Sinn zu erfüllen!