



**NEU!**

## „Fahrtwind“-Coaching © - in Balance am Limit segeln

Leistungs- und Gesundheits-balancierendes Coaching für Menschen auf dem Leistungs- und Belastungsgipfel, die möglichst lange gesund bleiben möchten.

Impulse und Begleitung für Menschen, die die Belastung des Alltags bereits spüren, aber gesund und leistungsfähig bleiben wollen.

### Inhalt

- ✓ Gespräche auf Augenhöhe
- ✓ Herausarbeiten Ihrer Ziele
- ✓ intensive Arbeit an Ihren offenen Themen
- ✓ Fokussierung auf gesundheitliche Balance-Entwicklung
- ✓ Entwicklung neuer Sichtweisen und Handlungsoptionen
- ✓ ein dem (Job-)Alltag folgendes und unterstützendes Setting
- ✓ gemeinsame Reflexion und Unterstützung der Prozess-Schritte
- ✓ Impulse für die Arbeit zwischen den Sitzungen
- ✓ Tipps & Tools zur Weiterbearbeitung im Alltag

### Zielsetzung / Nutzen

„Fahrtwind“-Coaching unterstützt Sie dabei, Phasen hoher Belastung in Balance und so gesund und stabil wie möglich zu bestehen und gestärkt daraus hervor zu gehen. „Fahrtwind“-Coaching ist in erster Linie eine Form von Gesprächsführung gepaart mit Reflexionen, Übungen und Tools, bei der Ihre Stabilisierung auf dem gewünschten Leistungsniveau im Vordergrund stehen.

### Zielgruppe

Menschen in Belastungsphasen, die bereits erste Anzeichen von Erschöpfung oder gar drohendem Burnout an sich bemerken und diesen frühzeitig entgegensteuern wollen. Menschen, die Impulse für mehr Resilienz in Job und Alltag suchen.

#### Coach:

Anja  
Leuchtmann

#### Dauer:

nach  
individuellem  
Bedarf

#### Setting:

Einzelsetting

#### Methoden:

fragende  
Grundhaltung,  
Reflexionen,  
Expertendialog,  
Handlungshilfen

#### Investition:

gemäß  
individuellem  
Bedarf  
zzgl. USt.

#### Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,  
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,  
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-  
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard