

# Herzblut im Job plus Selbstfürsorge

## Burnout-Prävention und Therapie

### Das Coaching für überaus engagierte Menschen in sechs Schritten

[www.marenwindus.de](http://www.marenwindus.de)



*Wozu dieses Coaching und für wen?*

Dieses Coaching ist für Menschen, die sich in ihrer Arbeit gern engagieren, dies langfristig tun möchten und deshalb Fürsorge für sich selbst mit Leistungsmotivation optimal verbinden wollen.

Sie lernen in sechs Einzelsitzungen à 90 Minuten, wie das aussieht und wie Sie Ihren inneren Umgang mit sich so verändern können, dass das nachhaltig gelingt.

Ich freue mich auf Sie!

Sie erleben sich häufig so?

Sie arbeiten gern und engagiert und häufig auch noch weiter,  
wenn Ihre Energie bereits verbraucht ist

Es gelingt Ihnen ziemlich gut, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und Ihre  
eigenen zurückzustellen

„Nein sagen“ fällt Ihnen eher schwer

Ihre selbstkritische Stimme kann sich häufig sehr gut durchsetzen

Wenn es gar nicht anders geht, gönnen Sie sich auch mal Ruhe

Herzblut im Job und Fürsorge für sich selbst leben –  
das Coaching für überaus engagierte Menschen



Wie wäre es, wenn Sie...

Engagiert arbeiten so wie es Ihrer eigenen Kraft entspricht

Ihre eigenen Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen

Kraftvoll und mit Klarheit „Nein sagen“

Wertschätzend und freundlich mit Ihren selbstkritischen Stimmen  
umgehen

Ausruhen und genießen, wenn Ihnen danach ist

Herzblut im Job und Fürsorge für sich selbst leben –  
das Coaching für überaus engagierte Menschen



## Ich begleite Sie in diesen sechs Schritten zu Ihrem Ziel

Im ersten Schritt modellieren wir gemeinsam Ihr persönliches Lösungserleben, das hilft dem Gehirn sich schon mal in diese Richtung zu orientieren.

Im zweiten Schritt erkunden wir die Seiten in Ihnen, die zur Realisierung dieses Lösungserlebens mitsprechen möchten und finden eine Balance der dahinter stehenden Bedürfnisse.

In Schritt drei stärken Sie Ihr Fundament, indem Sie sich dem Anteil in Ihnen, der am meisten Aufmerksamkeit braucht zuwenden und die Beziehung zu ihm stärken.

Im vierten Schritt schauen wir auf die Auswirkungen des Lösungserlebens auf das Sie umgebende System – beziehen also unerwünschte Nebenwirkungen mit ein.

Schritt fünf richtet den Blick auf die Umsetzung – wir erarbeiten Gesprächsstrategien, entwickeln Routinen und festigen das Lösungserleben.

In Schritt sechs sichern wir Ihre Kraftquellen und schauen nach weiteren zieldienlichen helfenden Ressourcen.

Herzblut im Job und Fürsorge für sich selbst leben –  
das Coaching für überaus engagierte Menschen im Überblick





Ich freue mich auf Sie!

[www.marenwindus.de](http://www.marenwindus.de)

Investition: 1.750,00 € +19% MwSt. im Business Kontext

Für Privatzahler verabrede ich mit Ihnen einen individuellen Preis.  
Bitte sprechen Sie mich an!