

GENUSS schenkt FREUDE

GENUSSCoaching

Warum GENUSS uns FREUDE schenkt.
Entdecke die Quelle des Glücks.



GENUSSCoaching – Das Hand Out mit allen Details

Sei Dir bewusst, dass der Genuss nicht zwangsläufig mit materiellen Dingen verbunden ist.

Einfache Momente der Stille, das bewusste Wahrnehmen der Umgebung oder das Teilen von Zeit mit geliebten Menschen können genauso GENUSSVoll sein. In der Betonung des Genusses liegt die Kraft, die Freude zu entfalten und das Leben in all seinen Facetten intensiver zu erleben.

Ich bin zudem davon überzeugt, dass der Schlüssel, um zu innerer Balance zurückzufinden, im bewussten GENUSS liegt. Der Moment, in dem Du die äußere Welt abschaltest. Du Dich auf etwas Schönes einlässt und konzentrierst, entsteht ein meditatives und entschleunigendes Erlebnis. In dieser Erfahrung verschmelzen Du, Deine Sinne und das ausgewählte GENUSSMittel zu einer harmonischen Einheit. Der bewusste Genuss fungiert dabei als Brücke, um tiefer in Dein Inneres einzutauchen und Deine inneren Empfindungen bewusst wahrzunehmen.



Ein weiterer Schritt auf dieser Reise könnte darin bestehen, selbst etwas zu kreieren.

Das stolze Bekenntnis, "Das habe ich selbst gemacht!", trägt bereits eine Fülle an Zufriedenheit und Lebensfreude in sich.

Selbstgeschaffenes stellt nicht nur eine Verbindung zur eigenen Kreativität her, sondern fördert auch das Gefühl der Selbstwerts. Dieser schöpferische Prozess kann nicht nur Genuss, sondern auch ein tieferes Verständnis für die eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse hervorbringen.

Wenn Du spürst, dass da mehr in Dir ist – ein Wunsch, tiefer zu fühlen, klarer zu sehen und Deinem inneren Ruf zu folgen – dann lade ich Dich herzlich ein, den nächsten Schritt zu gehen:

Mit dem „[Kompass zur Sonne](#)“ – Deinem Wegweiser zu mehr Klarheit, Balance und innerer Ausrichtung.



GENUSSCoaching – Das Hand Out mit allen Details

GENUSSCoaching ist der Einstieg in mein Life-Coaching Konzept und in meine unterstützende Begleitung.

Hier darfst Du ankommen, Vertrauen fassen und Dich öffnen – in Deinem ganz persönlichen Tempo.

Das Leben hat Dich im Griff, Du aber nicht Dein Leben!?

"**Kompass zur Sonne**" ist eine Metapher, die ich verwende, um die Idee der Selbstausrichtung oder Selbstorientierung auszudrücken. Die Sonne ist ein Symbol für Klarheit, Orientierung und Zielstrebigkeit. Den Kompass verwende ich, um Deine Richtung oder Deinen Kurs zu bestimmen und um sicherzustellen, dass Du in Deine gewünschte Richtung gehst.

In der Metapher "**Kompass zur Sonne**" bedeutet dies, dass man sich auf sich selbst und seine inneren Werte, Ziele und Visionen ausrichten sollte, um den richtigen Kurs zu finden und in die gewünschte Richtung zu gehen. Es geht also darum, sich selbst zu kennen, seine Werte und Ziele zu klären und dann danach zu handeln, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Ich nutze unter anderem das Konzept des Human-Designs.

Human-Design unterstützt Dich dabei, Dich selbst auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Durch die Erkenntnis Deiner individuellen Stärken, Energien und Entscheidungsfindungsmechanismen kannst Du Lebenswege bewusster gestalten und Entscheidungen treffen, dies hilft Dir zu mehr Erfüllung und Erfolg zu finden.

Als **Life-Coach** sehe ich mich als Dein Partner, der Dich dabei unterstützt, Dein volles Potenzial zu entfalten, Deine **Persönlichkeitsentwicklung** voranzutreiben und Dein Leben nach Deinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Meine Werte

Respekt – Loyalität - Freiheit – Authentizität – Gerechtigkeit – Zuverlässigkeit – Ehrlichkeit – Kommunikationsfähigkeit – Kreativität



GENUSSCoaching – Das Hand Out mit allen Details



Ich möchte Dir dabei helfen, ebenfalls Deinen Weg zu finden, um Dein Leben zu leben. Meine Lebensgeschichte und meine Ausbildung zum Coach haben mir dabei geholfen, wertvolle Techniken zu erlernen, die ich gerne mit Dir teilen würde. Mit meiner Erfahrung und meinem Wissen kann ich Dir helfen, Deine Ziele zu erreichen und Dein volles Potenzial auszuschöpfen. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dass Du ein erfülltes und glückliches Leben führen kannst.

Lass Dein Unsichtbares sichtbar werden!

Ich denke, es ist wichtig, dass jeder von uns seinen eigenen "Kompass zur Sonne" findet und sich auf seine innere Stimme und seine Ziele ausrichtet. Für mich bedeutet das, meine Werte zu klären und zu wissen, was mir im Leben wichtig ist. Ich versuche, jeden Tag bewusst Entscheidungen zu treffen, die mich meinen Wünschen näherbringen und mich auf meinem Weg unterstützen. Natürlich gibt es Herausforderungen und Hindernisse, aber ich versuche, aus ihnen zu lernen und mich weiterzuentwickeln. Letztendlich geht es darum, meinen

eigenen Weg zu finden und mein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Als Coach ist es meine Aufgabe, meinen Klienten dabei zu helfen, ihren eigenen "Kompass zur Sonne" zu finden und sich auf ihre inneren Werte und Ziele auszurichten. Ich arbeite mit Dir daran, Klarheit über Deine Ziele zu gewinnen und realistische Schritte zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Ich unterstütze Dich dabei, Deine inneren Ressourcen zu aktivieren und Hindernisse zu überwinden, die Dir auf Deinem Weg begegnen könnten.

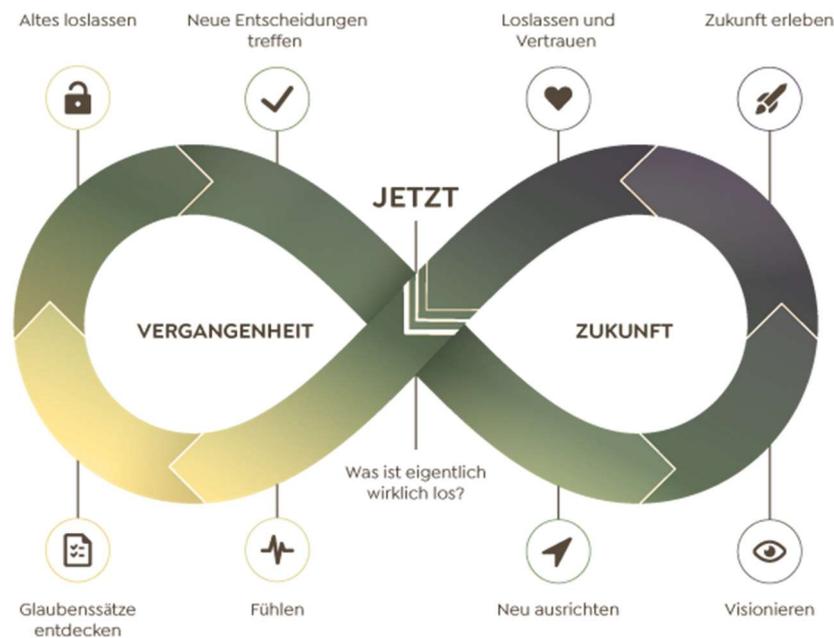
Ich ermutige Dich ebenfalls, Dich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, was Dich motiviert und antreibt. Durch gezielte Fragen und Reflexionsübungen helfe ich Dir dabei, Deine inneren Werte und Stärken zu identifizieren und diese zu nutzen, um Deine Ziele zu erreichen.

Die Methode der liegenden 8 - nach Christina und Walter Hommelsheim

Die Methode der liegenden Acht ist in drei Phasen unterteilt: Das Jetzt, die Vergangenheit und die Zukunft.

Ich finde es sinnvoll, den Coachee zu all seinen Emotionen zurückzubringen, denn verdrängte Emotionen bestimmen unterbewusst unsere Gedanken, Verhalten und Zukunft. Wenn wir diese Blockaden fühlen und loslassen, wird viel Energie frei, die uns helfen kann, uns auf unsere Zukunft auszurichten und das "neue Ich" zu leben. Eine klare Vision ist dabei wichtig, um eine Richtung zu haben und als Orientierung für uns zu dienen.

GENUSSCoaching – Das Hand Out mit allen Details



Quelle: Greator.com

- **Gegenwart**
Wir beginnen immer im Jetzt und betrachten Deine gegenwärtige Situation oder Problematik.
- **Warum bin ich so, wie ich bin?**
- **Vergangenheit**
Dann schauen wir zurück in die Vergangenheit, um zu verstehen, wo Deine Muster und Gefühle entstanden sind und warum Du so bist, wie Du bist.
- **Zukunft**
Nachdem Du die Vergangenheit abgeschlossen hast, Dein Herz geöffnet und die emotionale Ladung abgelassen hast, wirst Du eine neue Entscheidung treffen. Du wirst Dich für das entscheiden, was Du wirklich willst und eine Version von Dir in der Zukunft vorstellen, die Du leben möchtest. Dies wird Dein "neues Ich" sein.

Die liegende Acht ist das Symbol für Unendlichkeit und die Verbundenheit alles Seins. Es gibt keine Grenzen, alles fließt ineinander über wie ein stetig fließender Fluss, der Durch die Acht hindurch strömt.

Im Grunde genommen geht es darum, uns selbst und unsere Lebensumstände zu verstehen. Wenn wir auf ein Problem in unserem Leben stoßen, schauen wir zurück und fragen uns, woher es kommt. Wir können uns bewusstwerden, welche emotionalen Blockaden uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten. Wenn wir diese Blockaden lösen, befreien wir Energie und können sie in unser "neues Ich" lenken. Auf diese Weise ziehen wir eine positive Zukunft an.

Das klingt doch ziemlich einfach, oder? Das ist es tatsächlich auch. Wenn Du bereit bist, Dich auf diese Reise zu begeben, wirst Du eine neue Perspektive auf Dein Leben und Deine Umgebung gewinnen. Lass uns beginnen!

GENUSSCoaching – Das Hand Out mit allen Details

Outdoor-Coaching

Outdoor-Life-Coaching spricht alle Sinne an und schafft so ein ganzheitliches Erlebnis. Du hörst das Rauschen des Windes, spürst die Sonne auf Deiner Haut, siehst die Schönheit der Natur um Dich herum und riechst die frische Luft. Das Erleben wirkt beruhigend auf Körper und Geist und schafft eine positive, entspannte Atmosphäre, in der Du Dich auf Deine persönliche Coaching Sitzung freuen darfst.

Outdoor-Life-Coaching bietet die einzigartige Kombination aus körperlicher Bewegung in der Natur, und intensiver Selbsterkenntnis. Es bietet Dir die Chance, Dich selbst neu zu entdecken und Dich auf eine tiefere und befriedigendere Art zu erleben.

Verbinde Deinen Körper und Geist mit der Natur und finde Deine inneren Blockaden und Glaubenssätze. Als Coach begleite ich Dich auf diesem Weg und unterstütze Dich Deine Potenziale zu entfalten.

Die ersten Begegnungen und Schritte würde ich gerne mit Dir in der Natur bestreiten. Wenn wir tiefgreifend in die Methode der liegenden Acht einsteigen, können wir dies auch an einem Ort tun.

Der REFLEXIONSKompass ist ein liebevoll gestalteter Fragebogen, der Dich dabei unterstützt, Deine aktuelle Lebenssituation bewusst zu beleuchten und erste Impulse für Deine ganz persönliche Vorstellung vom Leben zu entwickeln.

Er lädt Dich dazu ein, ehrlich hinzuschauen:

Was ist gerade? Was darf sich verändern? Und was wünschst Du Dir wirklich?

Gleichzeitig schenkt mir Dein ausgefüllter Reflexionsbogen als Coach einen ersten, einfühlsamen Einblick in Deine Welt, damit ich Dich genau dort abholen kann, wo Du gerade stehst. Mit Verständnis, Klarheit und ganz viel Herz.

Nimm Dir Zeit für Dich und lade Dir den kostenlosen [REFLEXIONSKompass jetzt hier](#) herunter.

Bist Du bereit, den ersten Schritt in Richtung eines erfüllteren Lebens zu gehen?

Dann beginne noch heute Deine persönliche Entdeckungsreise und [buche jetzt Dein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch!](#)

Mail: michael@genuss-schenkt-freude.de

Telefon: +49 151 67157135

