

Speziell für Führungskräfte  
und Unternehmer\*innen

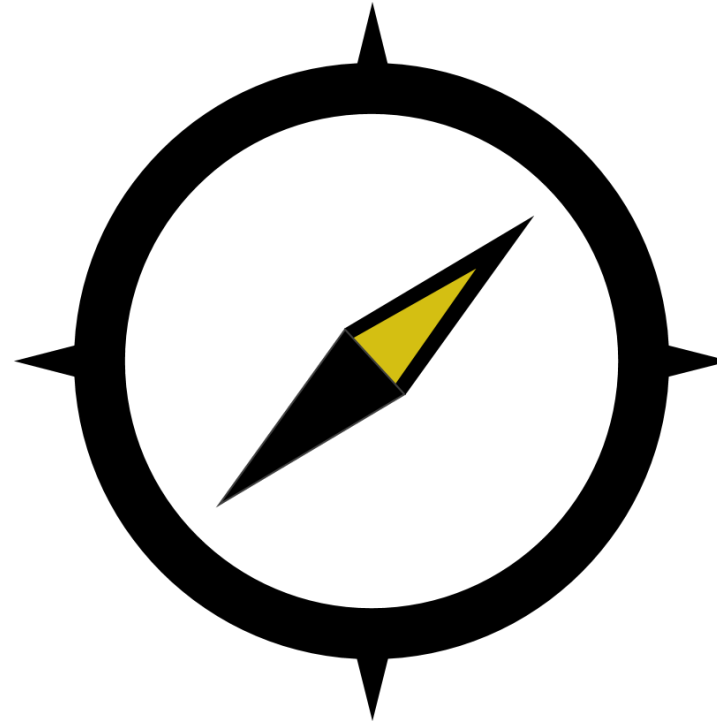
# SICHER & GELASSEN IM STRESS



# Ihre Fragen:

- Wie lange dauert der Kurs?
- Was benötigen Sie im Kurs?
- Wie kann ich ganz einfach starten?
- Kann ich die Lernzeiten frei wählen?
- Mit welchen Wirkungen kann ich rechnen?
- Wie lange dauern die Coachings?
- Was beinhaltet dieser Onlinekurs?
- Wie sieht die Preisstruktur aus?

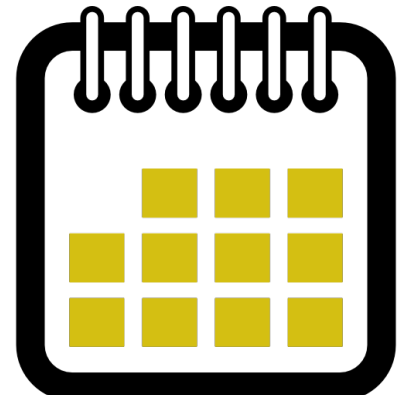
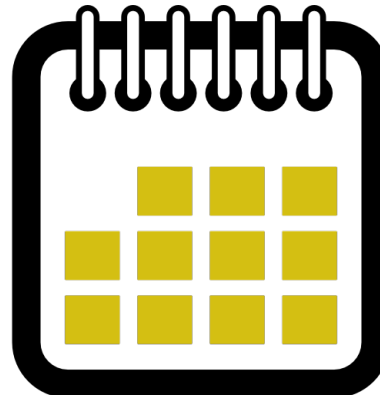
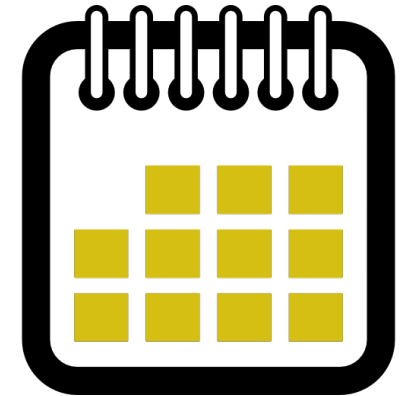
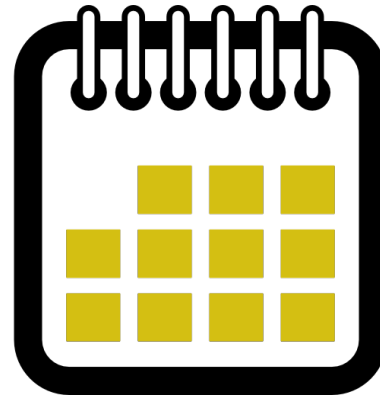
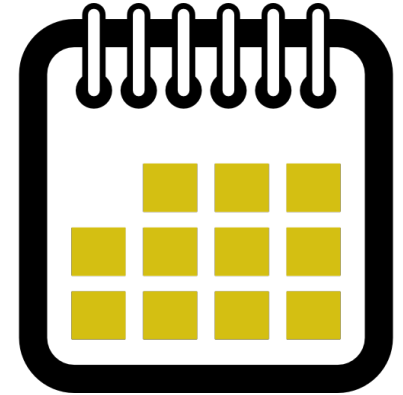
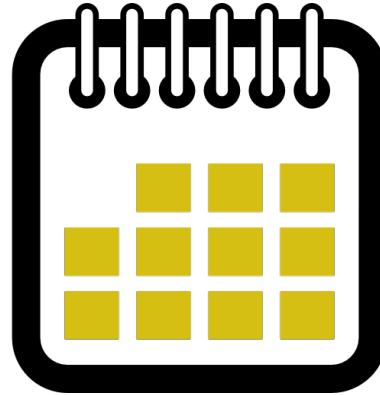
## Der Online-Intensivkurs für Führungskräfte und Unternehmer\*innen



# Dauer des Kurses

- Der Kurs umfasst 12 Wochen. Alle 14 Tage können Sie ein Einzelcoaching in Anspruch nehmen. Natürlich lassen sich die 6 Stunden Einzelcoaching auch ganz individuell aufteilen.
- Sie haben lebenslang Zugriff auf alle Praxis- und Theorie-Videos, das Kursbuch, die Interviews und vieles mehr.

1.



# Was benötigen Sie?

- **EINEN PC** mit Internetzugang und Webcam
- **ZEIT**: Ca. eine Stunde pro Woche oder 8 Minuten am Tag, in der Sie die Regenerationsübungen (siehe Videos), Selbsttests und Reflexionsfragen durchführen können. Außerdem können Sie sechs 60 minütigen Einzelcoachings in Anspruch nehmen.
- **BUCH**: Das 100 seitige Coaching-Kursbuch schicke ich Ihnen im Vorfeld an Ihre Adresse.
- **MOTIVATION**: Es steckt eine Menge Leidenschaft und Zeit von mir persönlich in den Videos und dem Kursmaterial. Ich kann Ihnen den Kurs dann empfehlen, wenn Sie in der Lage und Willens sind, in sich selbst und Ihre Kraftquellen Zeit zu investieren.

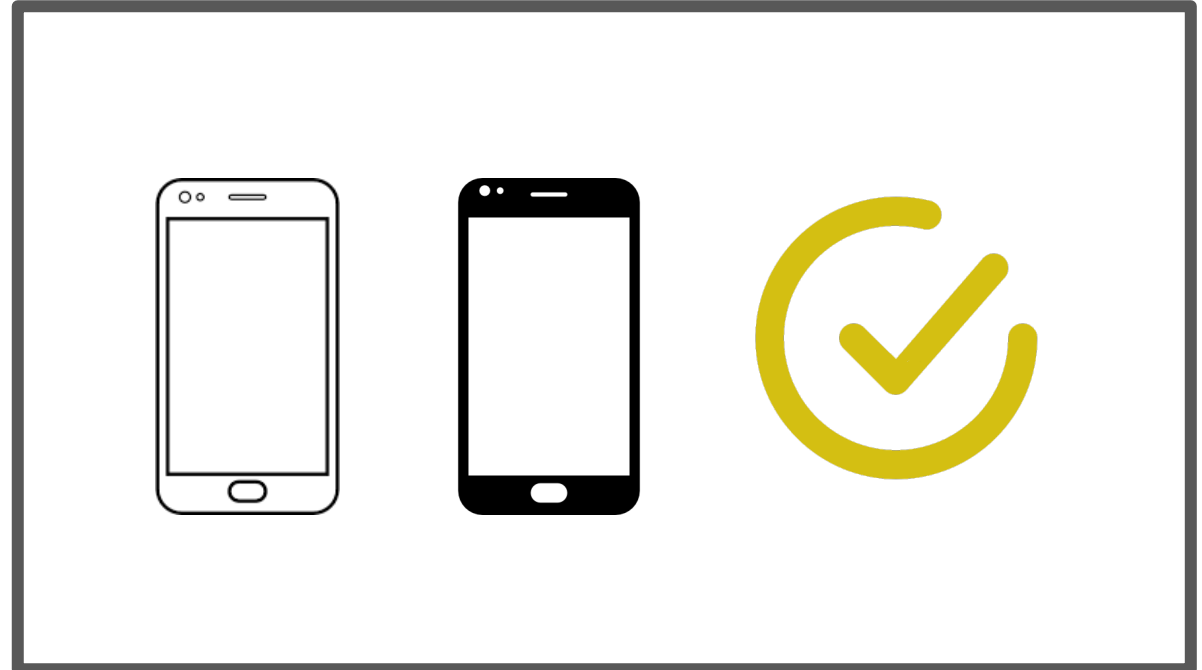
# 2.



# Wie starten?

- A. Wir lernen uns am Telefon oder über Zoom kennen.
- B. Sie bekommen Ihr persönliches Passwort für die geschützte Lernplattform zugesendet.
- C. Sie füllen zwei kurze Selbsttests aus und erhalten von mir ganz persönliche Empfehlungen auf welche Inhalte Sie sich am besten konzentrieren.
- D. Danach vereinbaren wir den ersten Coachingtermin.
- E. Wir lernen uns und Sie sich in den nächsten 12 Wochen besser kennen, lernen Ihre Verfassungen und Stimmungen selbstbewusster regulieren und wirksam zu regenerieren.
- F. Alle 2 Wochen treffen wir uns Online oder im Freien zu einem Coachingtermin.

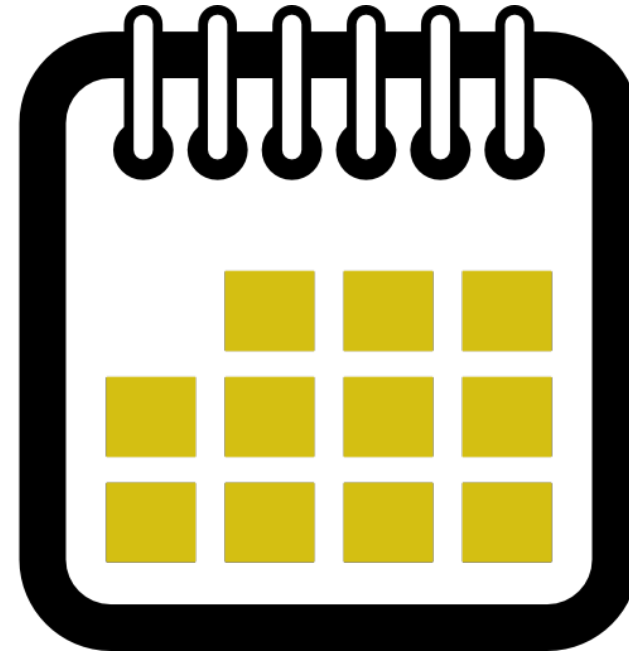
3.



# Ihre Lernzeiten?

Sie können Ihre Lernzeiten selbstverständlich frei wählen. Investieren Sie dort in Ihre persönliche Entwicklung und Widerstandskraft, wo es sich für Sie am besten integrieren lässt.

4.



# Welche Wirkungen?

Mit welchen Wirkungen können Sie rechnen?  
Teilnehmer:innen berichten immer wieder von:

- mehr Klarheit bezogen auf die eigene Lebensplanung,
- mehr Gelassenheit im Alltag,
- höherer Frustrationstoleranz,
- wiedererlangter Produktivität,
- besserem Abschalten und tieferem Schlaf
- und einer generellen Stimmungsverbesserung.

5.



# Dauer der Coachings und Meetings

Die sechs Einzelcoachings dauern in der Regel 60 Minuten, Sie können aber auch ganz individuell aufgeteilt werden. In dem ersten Einzelcoachingtermin wählen wir die für Sie relevanten Inhalte aus. So sparen Sie Zeit. In dem Abschlusscoaching präzisieren Sie mit meiner Unterstützung Ihre Transfermaßnahmen.

6.

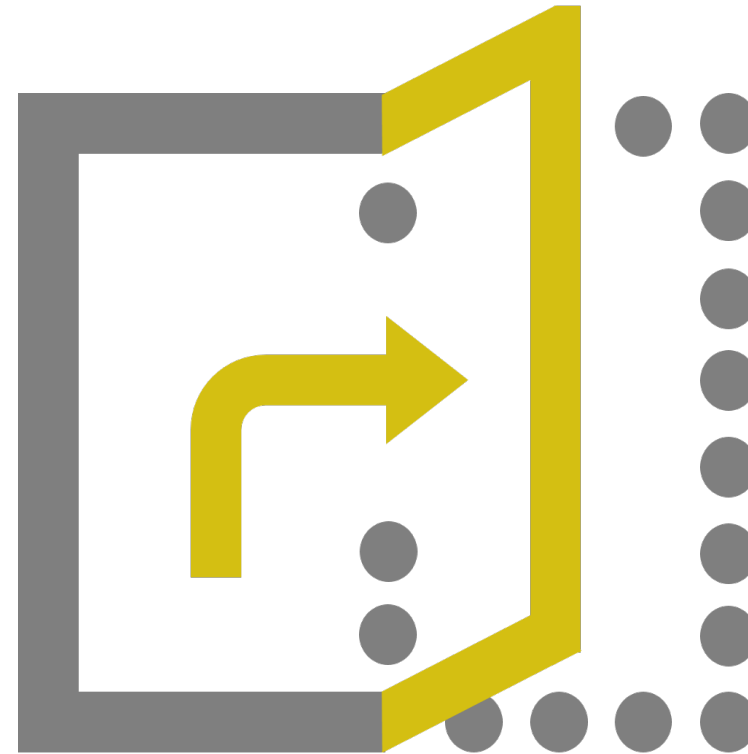




# Was beinhaltet der Onlinekurs?

- 100 seitiges Selbstmanagement-Kursbuch
- 6 Online-Einzelcoachings
- mehrere Selbsttests
- 20 Praxisvideos
- 10 Theorievideos
- Bonustracks
- Interviews

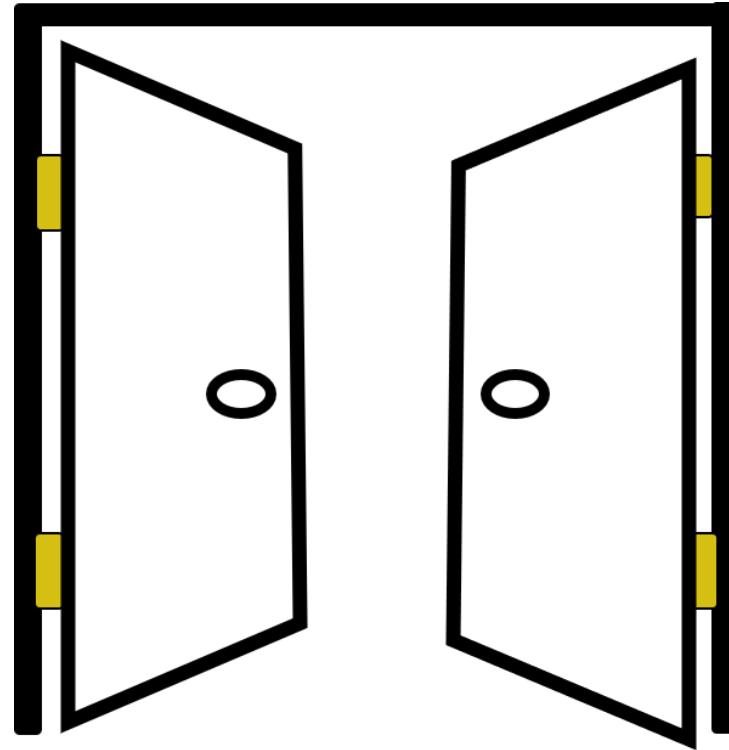
7.



# 365 Tage für Sie da!

Die Lernplattform steht Ihnen das ganze Jahr offen.

# 8.








# Wie sieht die Preisstruktur aus?

Die Lernplattform wird kontinuierlich von mir erweitert (z.B. Praxisvideos und Selbsttests). Nach Abschluss des 12 wöchigen Kurses steht Ihnen die **Plattform lebenslang zur Verfügung**. Außerdem beinhaltet der Paketpreis, wie schon erwähnt, sechs 60 minütige Einzelcoachings.

# 9.

## IHRE INVESTITION

-  Kennenlern- & Klärungsgespräch
-  39 Theorie- und Praxisvideos
-  1 gebundenes Kursbuch
-  3 Selbsttest
-  6 Einzelcoachings

---

2200 € zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer