

## **GRUNDSTRUKTUR Coachingangebot**

**FÜR DEINEN RAUM:** 4 Präsenzstunden + Checkliste +  
Arbeitsblätter  
350€ (+ Anfahrt außerhalb von Berlin)

**GRUNDSTRUKTUR:** 8 Wochen: 9  
Präsenzstunden, 18 Digitalstunden  
2160€ inkl. Anfahrt

**GRUNDGERÜST:** 5 Wochen: 9 Präsenzstunden, 11  
Digitalstunden  
1600€ inkl. Anfahrt

**GRUNDGEDANKE:** 4 Wochen: 11 Präsenzstunden,  
2 Digitalstunden  
1400€ inkl. Anfahrt

Da Coaching nah an persönliche Themen herangeht und ein Coaching im Lebensumfeld ein hohes Maß an Vertrauen erfordert, biete ich ein 30-minütiges, kostenloses Kennenlernen an.

Meine Arbeit erstreckt sich idealerweise über einige Wochen, damit der interne Prozess Zeit hat auszureifen. Ziele und Wünsche können sich in der Zeit unserer gemeinsamen Arbeit ändern und auf dieses Wachstum reagieren wir im besten Fall flexibel und mit genügend Zeit.

Die Coachingprogramme können über maximal 6 weitere Wochen gestreckt werden, zB bei Urlaub oder dem Wunsch, mehr Zeit zwischen den Coachings zu lassen. Weitere Einzelstunden können für 100€ / Stunde gebucht werden.

**FÜR DEINEN Raum**  
**4 Präsenzstunden + Checkliste + Arbeitsblätter**

Für alle, die mit KlientInnen in eigenen Räumen arbeiten.  
Versetze dich in die Perspektive deiner KlientInnen und  
beantworte in unserem Coaching die wichtigen

Wohlfühlfragen:

Kann mein(e) KlientIn sich:

- auf ein vertrauensvolles Setting einlassen
- seinen Platz ohne Anweisung einnehmen
- sich im Raum orientieren und so direkt auf die Themen des Termins konzentrieren
- ohne Ablenkungen und offene Fragen im Termin mitarbeiten
- den Arbeitsrahmen eigenständig betreten und verlassen
- ausreichend aus dem Termin lösen, insbesondere nach intensiven Coachings oder Therapiesitzungen

□

### **GRUNDSTRUKTUR**

**8 Wochen: 9 Präsenzstunden, 18 Digitalstunden**

Ein umfassendes, begleitendes Programm, in dem du lernst, nachhaltige Strukturen für deinen Lebensraum zu schaffen und darin zur Ruhe zu kommen.

#### **Woche 1**

1x 2 Präsenzstunden, 1x 4 Digitalstunden

Wir beobachten mit einem Blick von außen, welche Aufgaben und Abläufe im Lebensraum anfallen und wie die Personen darin verankert sind. Wir erarbeiten einen Strukturplan für die zukünftige Ordnung und besprechen die Hauptthemen der kommenden Wochen. In einem 4-stündigen Block werden erste Lösungen umgesetzt, um für sofortige Entspannung zu sorgen.

#### **Woche 2**

1x 4 Präsenzstunden, 1x 2 Digitalstunden

Der erste Schock ist überwunden, die Motivation hoch. Wir arbeiten weiter an den grundlegenden Strukturen und widmen uns gezielt einzelnen Räumen.

#### **Woche 3 und 4**

je 1x 1,5 Präsenzstunden, 1x 1 Digitalstunden

Du bist geübt und fühlst dich in deinem Lebensraum selbstbewusst. Das gibt dir die Möglichkeiten, in diesen beiden Wochen inhaltlich in die Tiefe zu gehen. Nun

werden die Schublade geöffnet und ganz hinten in die Schränke geguckt. Wenn du möchtest, leert sich dein Lebensraum nun, oder die Dinge beginnen, ihren passenden Platz zu finden.

---

### **Woche 5 - 6**

je 2x 1,5 Digitalstunden

Eventuell verspürst du ein Motivationstief, möchtest mal Pause machen. In diesen Wochen blicken wir zurück auf das, was schon geschafft ist. Wie geht es weiter, welche persönlichen Veränderungen sollen noch folgen und wie fühlst du dich in deiner Umgebung? Diese Wochen sind ein Blick nach innen.

---

### **Woche 7-8**

je 2x 1 Digitalstunde

In diesen beiden Wochen widmen wir uns neuen Routinen, kleinen Details und mehr Achtsamkeit im Alltag. Du weißt nun, wie du eine innere und äußere Ordnung herstellen und halten kannst. Unsere gemeinsame Reise endet.

---



#### **GRUNDGERÜST**

**5 Wochen: 9 Präsenzstunden, 11 Digitalstunden**

Ein Programm, das dir hilft zu erkennen, welche Fähigkeiten zur inneren und äußeren Ordnung du schon in dir trägst und welche Themen vertieft werden können. Es richtet sich an diejenigen, die ihren Weg zur Ordnung eventuell schon begonnen haben, oder bereits länger daran interessiert sind.

### **Woche 1**

1x 2 Präsenzstunden, 1x 4 Digitalstunden

Wir beobachten mit einem Blick von außen, welche Aufgaben und Abläufe im Lebensraum anfallen und wie die Personen darin verankert sind. Wir erarbeiten einen Strukturplan für die zukünftige Ordnung und besprechen die Hauptthemen der kommenden Wochen. In einem 4-stündigen Block werden erste Lösungen umgesetzt, um für sofortige Entspannung zu sorgen.

### **Woche 2**

1x 4 Präsenzstunden, 1x 2 Digitalstunden

Der erste Schock ist überwunden, die Motivation hoch. Wir arbeiten weiter an den grundlegenden Strukturen und widmen uns gezielt einzelnen Räumen.

### **Woche 3-4**

je 1x 1,5 Präsenzstunden, 1x 1 Digitalstunde

Du bist geübt und fühlst dich in deinem Lebensraum selbstbewusst. Das gibt dir die Möglichkeiten, in diesen beiden Wochen inhaltlich in die Tiefe zu gehen. Nun werden die Schubladen geöffnet und ganz hinten in die Schränke geguckt. Wenn du möchtest, leert sich dein Lebensraum nun, oder die Dinge beginnen, ihren passenden Platz zu finden.

### **Woche 5**

2x 1,5 Digitalstunden

In dieser Woche blicken wir zurück auf das, was schon geschafft ist und erarbeiten einen Ausblick für die Zukunft. Du weißt nun, wie du eine innere und äußere Ordnung herstellen und halten kannst. Unsere gemeinsame Reise endet.



---

#### **GRUNDGEDANKE**

---

**4 Wochen – 11 Präsenzstunden, 2 Digitalstunden**

---

Ein Programm für alle, die schon wissen, welche Ergebnisse sie wollen, aber noch Hilfe bei der Umsetzung benötigen. In knackigen 4 Wochen helfe ich dir, deine Ideen zu vertiefen und deine Entscheidungskraft zu stärken.

### **Woche 1**

2x 2 Präsenzstunden

Wir beobachten mit einem Blick von außen, welche Aufgaben und Abläufe im Lebensraum anfallen und wie die Personen darin verankert sind. Wir greifen deine Ziele auf und erarbeiten einen Strukturplan für die zukünftige Ordnung.

### **Woche 2**

2x 2 Präsenzstunden

Deine Arbeit der ersten Woche zeigt Erfolg. Nun widmen wir uns gezielt den Problembereichen und den emotionalen Hürden.

### **Woche 3**

1x 1,5 Präsenzstunden, 1x 1 Digitalstunde

Du bist geübt und fühlst dich in deinem Lebensraum selbstbewusst. Wie geht es nun weiter? Möchtest du deinen Lebensraum leeren oder bist du zufrieden und möchtest weitere Themen / Dinge in deinen Lebensraum integrieren?

### **Woche 4**

1x 1,5 Präsenzstunden, 1x 1 Digitalstunde

Wir blicken zurück, was dich zunächst von deiner Ordnung abgehalten hat und entwickeln Strategien dies in Zukunft zu vermeiden. Nach der Ordnung im Lebensraum kommen Impulse zu weiteren Lebensbereichen, zB Mahlzeitenpläne, Einkaufslisten, Putzpläne...