Dr. Ann-Kathrin Richarz
MENTAL HEALTH COACH

Werde die Leitwölfin deines Lebens

Quelle: Madeleine Lewander auf Pixabay

Du ahnst, dass etwas nicht stimmt und hast das Gefühl, dass es an der Zeit ist etwas zu verändern?

Vielleicht steckst du gerade in deinem ersten oder zweiten Job nach der Uni. Warst immer fleißig. Hast dir ein gutes Leben aufgebaut. Aber in letzter Zeit hast du hin und wieder gedacht "Das kann es doch so nicht gewesen sein"?

Vielleicht steckst du aber auch in einem anderen Veränderungsprozess und musst eine wichtige Entscheidung treffen. Sei es beruflich oder privat.

Vielleicht fragst du dich auch hin und wieder "Was möchte ich eigentlich?". Unter Umständen hast du bislang mehr darauf geachtet es anderen statt dir selbst recht zu machen. Die Frage nach dem Sinn stellen wir uns ja alle früher oder später.

Was es auch sein mag. So kann es nicht weitergehen und auf Dauer ist es für dich kein guter Zustand.

Denn unter Umständen reagiert dein Körper auf den Stress schon mit Verspannungen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden. Oder dich plagen Schlafschwierigkeiten, das Gefühl von innerer Unruhe oder Energiemangel.

Daher möchtest du dich auf die Weg machen und suchst nach möglichst einfachen und schnellen Lösungen. Denn du merkst, dass es Zeit ist etwas zu verändern.

Dr. Ann-Kathrin Richarz
MENTAL HEALTH COACH

Wie du in 5 Schritten die Leitwölfin deines Lebens wirst

Lass dich von mir über einen Zeitraum von 12 Wochen begleiten, um deine Situation positiv für dich zu verändern. In dieser Zeit machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Lösungen.

Ablauf des Mental Health Online Coaching Programms

1. **Anamnesegespräch** (Erster Online-Termin; etwa 60 Minuten)
   - Genug Zeit um in Ruhe dein Anliegen zu besprechen
   - Ausführliche Anamnese
   - Gemeinsame Definition deiner Ziele
   - Dein Anliegen kommt in Bewegung

2. **Analyse-Phase** (Telefontermin; bis zu 90 Minuten)
   - Besprechung der Arbeitsmaterialien
   - Zeit für deine Fragen und Hindernisse
   - Erörterung erster Erkenntnisse und Lösungen

3. **Innere Veränderung (**optimalerweise Präsenztermin; 90 Minuten)
   - Arbeit an nachhaltigen Ergebnissen
   - Ganzheitliche Veränderungen von innen heraus
   - Auflösung innerer Blockaden über das Unterbewusstsein

4. **Ressourcen Aktivierung** (Online-Termin; etwa 60 Minuten)
   - Umsetzung deiner Ergebnisse im Alltag

- Aktivierung deiner Ressourcen, besprechen
- Integration der Ergebnisse

5. **Äußere Veränderung** (Online-Termin; bis zu 90 Minuten)
   - Individuelle Gestaltung des Termins vorab
   - Analyse der Umsetzung in verschiedenen Alltags-Situationen
   - Bearbeitung offener Punkte
   - Gemeinsamer Rückblick
   - Erfolge feiern

Ob die 5 Termine alternativ vor Ort, online oder telefonisch stattfinden, können wir gerne individuell absprechen.

Darüber hinaus sind im Programm enthalten:

- Arbeitsmaterialien, die dich bei deinem Prozess unterstützen, dir Anregungen geben und helfen dich selbst noch besser kennenzulernen
- Audio-Dateien, die dich bei der Visualisierung deiner Wünsche, Entspannung oder Schmerzreduktion unterstützen
- Ein Dokumentationsheft für deinen Prozess
- 30 Minuten Telefon-Support, falls du zwischendurch Unterstützung brauchst
- Die Möglichkeit alle Termine gemütlich online von Zuhause aus wahrzunehmen

Nach hunderten zufriedenstellenden Coachings weiß ich wie wichtig es ist individuell auf dein Anliegen zu schauen.
Wir gehen daher zusammen auf eine Forschungsreise nach optimalen Lösungen für dich. Da ich von Natur aus ein sehr offener und wissbegieriger Mensch bin und lange in der Wissenschaft tätig war, kann ich ohnehin schon gar nicht mehr anders ;).
Die Arbeit mit dem Unbewussten erlaubt es mir außerdem Themen schnell, ganzheitlich und effektiv an der Wurzel zu lösen.

Du möchtest die Leitwölfin* deines Lebens werden, denn:

- Es ist an der Zeit
- Du hast Bock etwas zu tun
- Du wünscht dir eine ganzheitliche Unterstützung
- Du möchtest eine nachhaltige Veränderung
- Du bist bereit in dich zu investieren
- Du willst die Kontrolle über dein Leben zurück

Deine Investition liegt bei 949€. Sprich mit gerne für eine Ratenzahlung an.

Ich freue mich auf dich! Melde dich daher jetzt für deinen kostenfreien Kennenlerntermin.

Deine Ann-Kathrin

* P.S.: Gender mal anders - Du darfst dich natürlich auch genauso als Leitwolf angesprochen fühlen.