

## Wann ist Coaching hilfreich?

Wenn du das Gefühl hast, du kommst alleine nicht weiter und deine bisherigen Herangehensweisen helfen nicht mehr.

Das kann

- \*eine belastende Situation im privaten/beruflichen Umfeld sein,
  - \*eine Beziehung, die dich herausfordert,
  - \*eine Krisenphase, die du zur Entwicklung nutzen möchtest,
  - \*eine schwierige Entscheidung,
  - \*unangenehme Situationen, in die du immer wieder gerätst und in denen du dich gerne anders verhalten möchtest, es aber nicht so richtig gelingt oder
  - \*wenn du dich mehr um dich kümmern möchtest, aber dir gar nicht so sicher bist, wie das genau geht.
- Und noch Vieles mehr.  
Egal, was dich umtreibt - ich freue mich auf dich!

ERWACHSENSEIN  
BEDEUTET,  
DIE VERANTWORTUNG  
FÜR MICH  
UND MEIN HANDELN  
ZU ÜBERNEHMEN.



Theresa Hoell Coaching



theresahoell.coaching

THERESA HOELL COACHING

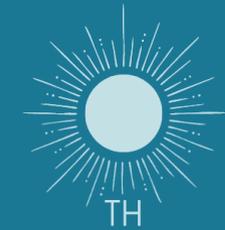
Auf der Altstadt 12

21335 Lüneburg

0163 86 94 481

moin@ichundwir-lueneburg.de

www.ichundwir-lueneburg.de/moin



THERESA HOELL COACHING

SYSTEMISCHES COACHING

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG,  
MENTALE GESUNDHEIT &  
KOMMUNIKATION





MOIN!

DAS BIN ICH:  
THERESA HOELL

DAS MACHE ICH:  
SYSTEMISCHES (BUSINESS) COACHING MIT  
DEN SCHWERPUNKTEN

- \* PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG
- \* MENTALE GESUNDHEIT
- \* KOMMUNIKATION

ICH MACHE DAS, WEIL:  
MIR UNSER MITEINANDER AM HERZEN  
LIEGT UND ICH VERSTÄNDNIS FÜR DIE  
UNTERSCHIEDLICHKEIT VON  
PERSÖNLICHKEITEN UND BEZIEHUNGEN  
SCHAFFEN MÖCHTE

WAS MIR IM COACHING WICHTIG  
IST:  
VERTRAUENSVOLLE ATMOSPHÄRE,  
EIGENVERANTWORTUNG, BEDÜRFTNIS-  
& PRAXISORIENTIERUNG

**Meine Angebote**  
für Privatpersonen

### Einzel-Coaching

Der Klassiker.

### Gruppen-Coaching

Gemeinsames Erleben und Gestalten von  
persönlichen Unterschiedlichkeiten.

### Kurse

"Pass gut auf dich auf" - "Aber wie  
mache ich das?!"

Für mehr Selbstfürsorge, Akzeptanz &  
Resilienz.

"Aber das habe ich doch gesagt!"  
Die bunte Welt der Kommunikation  
kennen-, verstehen & lieben lernen.  
Hilft für fast alles.

### Beziehungs-Coaching

"Das ist mir wichtig -  
das ist dir wichtig."

Beziehungen verstehen, um sie pflegen zu  
können.

### Persönlichkeitsprofile

#### Reiss Motivation Profil® (RMP)

- Was motiviert mich?
- Was ist mir wichtig?
- Was treibt mich an?

#### Insights Discovery®

- Was brauche ich?
- Wie treffe ich Entscheidungen?
- Wie verarbeite ich Informationen?

**Was genau ist**  
**systemisches Coaching?**

Im systemischen Coaching betrachten wir  
das Individuum nicht isoliert, sondern im  
Bezug auf die jeweiligen Systeme, in  
denen es agiert - Familie, Beruf, Freunde  
uvm. Im Coaching-Prozess schauen wir  
deshalb auf die herausfordernden  
Situationen im jeweiligen System,  
erkennen Muster und Strategien und  
erarbeiten basierend auf den  
vorhandenen Ressourcen neue  
Lösungswege, die in der Gegenwart und  
Zukunft wirksam sind.



ICH FREUE MICH AUF DICH!



THERESA HOELL COACHING

0163 86 94 481

moin@ichundwir-lueneburg.de  
www.ichundwir-lueneburg.de