

## Komm in deine Selbstermächtigung



### **Erlaube dir, wieder in deine Selbstermächtigung zu kommen.**

Viele von uns haben früh gelernt, sich anzupassen und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Um dazugehören oder Sicherheit zu finden, haben wir oft unsere innere Stärke aus der Hand gegeben. Doch diese Kraft gehört dir – und du darfst sie dir zurückholen.

Selbstermächtigung heißt, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Eigene Entscheidungen zu treffen, für dich einzustehen und dich nicht länger von Erwartungen oder alten Mustern bestimmen zu lassen.

Wenn du wieder deiner inneren Klarheit vertraust, erkennst du deine Möglichkeiten und gestaltest dein Leben bewusst und selbstbestimmt.

## **Folgende Themen werden u.a. behandelt:**

- Umgang mit Opferhaltungen und deren Einfluss auf das eigene Leben
- Erkennen und Hinterfragen blockierender Denk- und Verhaltensmuster
- Auseinandersetzung mit dem inneren Kritiker
- Unterstützung beim Loslassen von Vergleichsdenken („Die anderen sind besser, schöner etc.“)
- Reflexion innerer Zweifel und Unsicherheiten
- Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen
- Ermutigung, eigene Erfahrungen zu machen, auch wenn Fehler passieren
- Strategien im Umgang mit Ablehnung und Rückschlägen

## **Dein Coaching-Paket**

- 5 Einzelsitzungen à 60 Minuten
- Gesamtpreis: 550,00 Euro
- Du erhältst individuelle Hausaufgaben, Übungen & Impulse
- Du bekommst alle aufgenommen Meditationen als Audio
- Termine nach Absprache (online oder vor Ort)

## **Dieses Coaching eignet sich für Menschen, die bereit sind,**

- wieder in ihre eigene Kraft zu kommen und Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen
- alte Muster, Blockaden und Zweifel zu erkennen und bewusst zu hinterfragen
- ihre eigenen Entscheidungen klar zu treffen und sich selbst treu zu bleiben
- Selbstvertrauen, Klarheit und innere Stabilität zu stärken
- ein Leben zu gestalten, in dem Selbstbestimmung, innere Stärke und bewusste Entscheidungen im Mittelpunkt stehen

Ich begleite dich – klar, unterstützend und achtsam.  
Wenn du spürst, dass dieser Weg für dich passt, freue ich mich, dich zu begleiten.

Kontaktiere mich gerne für weitere Informationen oder zur Terminvereinbarung.