



Ulrich Heister

Heilpraktiker

Praxis für Psychotherapie und Hypnose



Informationen zum Coaching

Liebe Interessentin,
lieber Interessent,

wir freuen uns, dass Sie sich für das Angebot von Add The Sea interessieren! Damit Sie leichter zu einer Entscheidung finden können, habe ich hier für Sie einige Informationen zusammengestellt. Wenn Sie Fragen dazu haben, sind wir bereits im Vorfeld gerne für Sie da!

Nutzen und erwartete Erfolge

Die Seminare, die ich leite, enthalten Workshop-Anteile in der Gruppe sowie Einzelcoaching unter vier Augen. Ich arbeite mit modernen und sehr wirkungsvollen Methoden, mit denen Sie relativ leicht und mit Freude Ihre persönlichen Ziele erreichen können. Das Coaching-Programm ist so zusammengestellt, dass es effektiv und tiefgreifend ansetzt und Sie dauerhaft bei den Veränderungen unterstützt, die Sie anstreben: in Beruf, Privatleben und Persönlichkeit.

Berufliche Verbesserung und Veränderung

In allen Lebensbereichen können Verbesserungen und Veränderungen nach Ihren Wünschen bewirkt werden. Im beruflichen Bereich geht es darum, wie Sie sich selbst, Ihre Kollegen, Mitarbeiter und Vorgesetzten erleben, wie Sie mit ihnen interagieren und wie Sie sich dabei fühlen. Einschränkende oder störende persönliche Eigenheiten können aufgelöst werden, so dass Sie leichter und mit mehr Freude arbeiten. Sie lernen, klarer zu kommunizieren. Sie erleben, wie Sie Ihr Potenzial sowie Ihre Kreativität besser entfalten und mögliche Widerstände verlieren. Hierbei gilt es natürlich auch Überforderungen zu vermeiden und ein gutes Gleichgewicht zwischen Leistung und Entspannung zu finden.

Persönliche Entwicklung

Meistens bewirkt diese Arbeit an den eigenen Themen zugleich wie von selbst positive Veränderungen im persönlichen, privaten Bereich: in der Beziehung zu anderen Menschen, wie zu Lebenspartnern, Familienmitgliedern und Freunden; eine allgemeine Steigerung der Lebensfreude mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Leichtigkeit.

Darüber hinaus setzen Sie hier im Coaching noch einmal gezielt spezielle Schwerpunkte. Sie können Antworten finden auf sehr persönliche Fragen. Zum Beispiel, wie Sie als Person sein möchten, wie Sie Probleme und Herausforderungen leichter überwinden, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Ihr innerstes Wesen ausmacht. Parallel zum Coaching erhalten Sie Tools und Methoden, die Sie später selbstständig anwenden und die Ihnen dabei helfen, Ihre Ausrichtung zu halten sowie die Erfolge auszubauen.

Kardinal-Cardijn-Straße 3 • 47918 Tönisvorst
Telefon: 02151 786772 • Mobil: 0173 2742812
E-Mail: mail@ulrich-heister.de • Internet: ulrich-heister.de



Ulrich Heister

Heilpraktiker

Praxis für Psychotherapie und Hypnose



Was kann alles bearbeitet und aufgelöst werden?

Grundsätzlich eignen sich die von mir eingesetzten Methoden dazu, so gut wie jede Ursache für unerwünschte Situationen und Zustände zu beseitigen. Dies können zum Beispiel Stressfaktoren, Blockaden und Widerstände, Unsicherheiten, Minderwertigkeitsgefühle, Zweifel, Ängste, Zwänge, Kontaktschwierigkeiten, Depressionen, Erschöpfung, Burn-Out, Abhängigkeiten, Süchte, Konflikte, Ernährungsprobleme, Traumata, Krisen und vieles mehr sein. Alle diese Erscheinungen sind überwindbar. Wir gehen sie gemeinsam an und untersuchen, was ihnen zu Grunde liegt, um sie aufzulösen. Ich stelle Ihnen die Werkzeuge zur Verfügung und begleite Sie. Meine Methoden sind nicht suggestiv, sondern Sie steuern Ihren eigenen Prozess selbst und behalten in jedem Moment die Kontrolle.

Ihr persönliches Coaching-Projekt

Lebendige Prozesse verlaufen nie linear. Das heißt, Sie werden natürliche Schwankungen erleben. Anfangs können Verbesserungen auftreten. Es können sich aber auch durchaus lange verdeckt gebliebene Zustände zeigen, indem sie vorübergehend akut werden. So kann man sie dann bewusst betrachten und bearbeiten. Jede Bewegung ist ein gutes Zeichen, das bedeutet, dass Sie gute Möglichkeiten zur Veränderung haben.

Entscheidend für Ihren Erfolg ist Ihre Bereitschaft, sich auf Ihren Prozess einzulassen. Öffnen Sie sich für neue Perspektiven und Möglichkeiten. Es kann sein, dass Sie feststellen, dass eine kleine Veränderung in Ihrer Sichtweise bedeutende Einsichten mit sich bringen und dass Veränderungen leichter zu erreichen sind, als Sie dachten. Trotz der tiefgreifenden Wirkung sind die angewendeten Methoden sanft und überfordern nicht. Sie erhalten eine individuelle Begleitung, die genau auf Sie abgestimmt ist. Sie entscheiden jeweils über Ihre einzelnen Schritte selbst.

Es ist wichtig, dass Sie an Ihrem persönlichen Projekt arbeiten und die Veränderungen in Ihr Leben integrieren. Die bedeutendsten Faktoren für den Therapieerfolg sind Ihr Wille zur Veränderung und Ihr Vertrauen in den Entwicklungs- und inneren Heilungsprozess. Jeder Erfolg muss sich erst stabilisieren, ehe er wirklich integriert ist. Daran arbeiten wir gemeinsam, bis Ihre persönlichen Ziele erreicht und stabil sind.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns!

Kardinal-Cardijn-Straße 3 • 47918 Tönisvorst
Telefon: 02151 786772 • Mobil: 0173 2742812
E-Mail: mail@ulrich-heister.de • Internet: ulrich-heister.de