

Mein aktuelles Angebot:

Kurzfristig:

→ Das Handbuch: **DIE 7 TOP TIPPS**, wie Du auch in stressigen Zeiten einen klaren Kopf behältst.

Ein Ratgeber mit den wirkungsvollsten Tipps aus Gesundheitsberatung, Mentaltraining und Coaching/Therapie. Einfach geschrieben für die persönliche Umsetzung. Mit weiterführenden Links.

Die ersten wirksamen Schritte in mehr Kraft und Gelassenheit.

<https://4m-coaching.de/7tipps>



Passend dazu eine

→ 7 Tage –Step by Step Anleitung: **HERRIN DES ALLTAG**, die 7 Tage Online-Challenge wie man in praktikablen, leichten Schritten diese Tipps umsetzt und einübt, damit auch für weitere stressige Situationen genügend Kraft und Klarheit vorhanden ist. Online als Anleitung und Reflektion/Support über Facebook.

Damit die guten Vorsätze auch leicht umgesetzt werden können.

<https://4m-coaching.de/herrin-des-alltags>



Unterstützend dazu eine entsprechende Meditation **HERRIN DES LEBENS**, 20 Minuten als Audio oder Videodatei für die tägliche Einstimmung in mehr Lebensqualität

<https://4m-coaching.de/herrin-des-lebens>



Falls besondere kurzzeitige Herausforderungen auftreten:

→ Live-Kurzzeitcoaching online: **HERRIN DER LAGE**

Für besondere Situationen und Beziehungen, die einen mehr belasten als üblich.

Eine Auflösung oder zu mindestens massive Reduktion der Stress verursachenden Emotionen mit einer höchst wirksamen Methode aus der Traumatherapie. Sie wird erfahren, erlebt und für den weiteren eigenständigen Gebrauch erklärt und eingeübt.

So kann man auch außergewöhnliche Situationen (wieder) souverän meistern.

2x 45 Minuten via Skype oder Zoom oder vor Ort.

<https://4m-coaching.de/herrin-der-lage>



→ Extreme Situationen souverän meistern: **YOUR SUMMIT DAYS**

für besonders wichtige und herausfordernde Situationen, die gemeistert werden sollen:

1,5 Tage intensiv Vorbereitung in Hamburg. Methoden und Abläufe aus der Vorbereitung von Weltraumreisenden um sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern stets die Kontrolle behalten zu können.

2x3 Stunden vor Ort inklusive Vor- und Nachbereitung via Skype oder Zoom. (je 1 Std)

<https://4m-coaching.de/summit-days>



Mittelfristig

→ Sach- Lehr- und Inspirationsbuch:

Hintergründe, Geschichten, Übungen und Inspirationen aus 30 Jahren Praxis umfassend auf 300 Seiten auf den Punkt gebracht in meinem Buch:

ERFOLG ODER LEBEN! ICH WILL BEIDES!

Wie Sie den Stresstiger, den Angstdrachen und den Zeitdieb besiegen und ein Leben in Fülle leben können!

Hier als PDF kostenlos anfordern: <https://4m-coaching.de/buch>



→ Ratgeber für Frauen 50+,

die einen erfolgreichen Neustart beginnen wollen.

Schluss mit frustig! Leben und entscheiden wie Du es willst.

DEIN WEG DER LÖWIN

Schön, stark und frei.

Wie Du mit dem 4M-Erfolgsprinzipien und dem 4 Stufen Bauplan Deinen 2. Frühling genussvoll erreichen kannst.

Analyse, Inspirationen und Ausblicke aus meiner Praxis speziell für diese Zielgruppe.

Hier als PDF kostenlos anfordern: <https://4m-coaching.de/ratgeber>



→ Coaching-Programm

Umbrüche im Leben souverän meistern: **DEIN WEG DER LÖWIN, Neustart 50+**

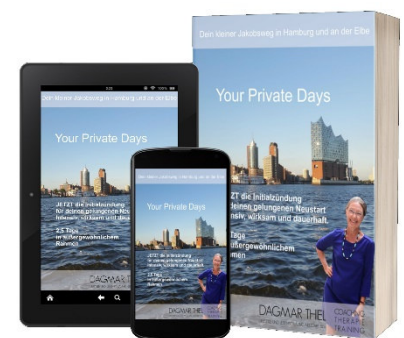
Plötzlich ist er weg: der Job, der Partner, die Sicherheit, der Sinn im Leben und bei der Arbeit.

Und wo bleibe ich? Was will ich? Will mich noch wer?

Als intensives **Kurzzeit-Coaching** zu Bewältigung der aktuellen Situation sowie als Initialzündung für weitere Veränderungen: **YOUR PRIVATE DAYS**

2,5, Tage in Hamburg incl Bootcamp, Vorbereitung/Nachbereitung

<https://4m-coaching.de/private-days>



Oder noch weitergehend online **DEIN WEG DER LÖWIN**

Intensives 10 Wochen Coaching für einen gelungenen Neustart 50+:

Wissen, Training, Erfahrung, Anleitung, individuelle Begleitung. Altes abschließen, Neues erfahren, sich neu erleben. Online und offline.

<https://4m-coaching.de/weg-der-loewin>



Langfristig:

→ Lebenslange Luxus-Auszeiten durch die Mitgliedschaft in dem ersten internationalen Luxus-Kreuzfahrtenclubs. Burn-out-Prävention auf umfassende, nachhaltige und genussvolle Art.
Erfolg und entspanntes Leben mit dem Weg des „**Oncruises-lifestyle**“

Zur reinen privaten Nutzung, aber auch
möglich in Verbindung mit Life-Coaching in einem außergewöhnlichen Rahmen (Kreuzfahrtfeeling im Alltag:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLlIZufnE_pOaEqSsIoT5ELbXJy9V7bx-e)

Business-Coaching: Burnout-Prävention für Unternehmer:

(Akquise, Teambuilding, Mitarbeiterbindung, Kundenbindung, USP, Work-Life-Balance, finanzielle Absicherung, eigene Auszeiten)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLlIZufnE_pObkfVfMTmjLunS_0UIP5Rkk)

u.v.m.

Mehr dazu: <https://oncruises-lifestyle.de>

Gastaccount über <https://meer.incruises.com>

