

Was trägt.



Verstehen, was Dich ausmacht und Entscheidungen entwickeln,
die wirklich passen.

Es gibt Phasen, in denen etwas nicht mehr stimmt.

Entscheidungen stehen an.

Und gleichzeitig fehlt die Klarheit, sie zu treffen.

Vielleicht funktioniert vieles und fühlt sich trotzdem nicht richtig an.

Dieses Programm richtet sich an Menschen, die nicht nach schnellen
Lösungen suchen.

Sondern nach einem stimmigen Fundament für zukünftige
Entscheidungen.

Worum es in diesem Programm geht

Dieses Programm verbindet Coaching und strukturierte Reflexion.

Es hilft Dir,

- besser zu verstehen, was Dich antreibt
- Deinen Alltag neu einzuordnen
- daraus tragfähige Entscheidungen zu entwickeln, wo auch immer sie anstehen

Kein Schnellprogramm. Sondern ein Prozess.





Für wen dieses Programm gedacht ist

Für Dich, wenn Du

- an einem beruflichen oder persönlichen Wendepunkt stehst
- merkst, dass etwas nicht mehr passt
- Entscheidungen vor Dir herschiebst
- viel reflektierst – und dennoch nicht weiterkommst

Und bereit bist, Dich auf einen strukturierten Denk- und Arbeitsprozess einzulassen.

Der Aufbau

Das Programm erstreckt sich über mehrere Wochen und verbindet eigenständige Arbeit mit persönlicher Begleitung.

Modul 1 – Verstehen

Was Dich antreibt, was Dir wichtig ist und wie Du Zeit erlebst

Modul 2 – Alltag gestalten

Wie sich Deine Erkenntnisse konkret in Arbeit, Beziehungen und Freizeit zeigen

Modul 3 – Richtung entwickeln

Stimmige Entscheidungen vorbereiten und Klarheit gewinnen

Modul 4 – Resilienz stärken

Strategien für Stabilität und den Umgang mit Herausforderungen

Modul 5 – Integration

Überprüfung im Alltag und nachhaltige Verankerung

Was dieses Programm besonders macht

- Verbindung aus fundierten Modellen und praktischer Anwendung
- Klar strukturierter Prozess statt offener Gespräche ohne Richtung
- Raum für Denken, ohne vorschnelle Lösungen
- Fokus auf Entscheidungen, die langfristig tragen

Grundlage ist eine systemisch-konstruktivistische Haltung, ergänzt durch psychologische, neurobiologische und motivationsbezogene Perspektiven.



Was Du mitnimmst

- Klarheit über das, was für Dich wirklich wichtig ist
- ein besseres Verständnis Deiner Entscheidungen
- eine stimmige Richtung
- konkrete nächste Schritte

Und oft:

ein Gefühl von Ruhe und Orientierung. Und von entspannender Selbstakzeptanz.

Rahmen

- 7 Coaching-Sitzungen
- ca. 13 Stunden Gesamtumfang
- inkl. Workbook (mit diversen vertiefenden Kapiteln)
- zeitlich flexibel

Investition:

990 € zzgl. MwSt.

Wenn Du Dich darin wiederfindest, Interesse oder Fragen hast, melde Dich gern:

mail@beninaahrend.de oder 0179 5348144