

benina ahrend

SEIT 25
JAHREN

inspired f.e. by

KS

Dr. Katharina Stenger

Von Augenblicken und Lebenswerten: Sinn, Zeit und Glück unter die Lupe genommen

Research meets Philosophy

Ein 1:1-Coaching-Programm in 4 Modulen



Das 1:1-Programm in vier Modulen

- Übersicht

MODUL 1:
So war es,
so ist es heute
(4 Stunden)

MODUL 2:
Den Alltag gestalten mit
allem, was dazu gehört
Arbeit, Freizeit,
Gemeinschaft, Selbst (2
Stunden)

MODUL 3:
Houkou-sei
und die 5 Säulen nach
Ken Mogi –
Visionen und Strategien
(3 Stunden)

MODUL 4:
sechs Wochen später:
Wie alltagstauglich ist es,
was wir erarbeitet haben?
Überprüfung und weiteres
Feintuning (2 Stunden)



Für:

- die schon viel erreicht haben und sich fragen, wie es weitergeht,
- die entdecken, dass da noch Ungelebtes schlummert,
- die ihre Zuversicht stärken wollen,
- die ein Bild entwickeln wollen für die vor ihnen liegende Phase.
- Menschen, die suchen, einen Ort der Reflexion, die eine Standortbestimmung vornehmen wollen, sich ausrichten wollen.
- Menschen, die sich mit Sinn und Lebenswertem, mit ihren Träumen und mehr Genuss am Alltäglichen beschäftigen.

SEIT 25
JAHREN



Wozu?

Bei aller Vielfalt gibt es kulturübergreifend validierte Konzepte und Lebensweisen, die uns gesünder und zufriedener sein lassen. Meine Hoffnung: je größer und umfassender die Impulse sind, je erfühlbarer die Erkenntnisse, umso wahrscheinlicher ist es, Widerstände zu überwinden und Wandel anzupacken. Statt erst auf Krisen zu reagieren, aktiv Möglichkeiten erkennen und mit ihnen gestalten.

Für:

- Mehr Wohlbefinden
- Stärkung der Gesundheit, Reduktion allostatischer Last
- Stärkeres Sinnerleben
- stabilere Ausgeglichenheit
- Bessere Selbst-Kenntnis und -akzeptanz
- die eigene moderate Mitte finden

Was steht im Mittelpunkt dieses Programms?

- Reflexionen mit Deinem Coach in einem geschützten Raum relativieren, konkretisieren, erweitern Blickwinkel, helfen einzusortieren und die Kontrolle zu behalten
- Selbst-Reflexion in Eigenarbeit ist der Schlüssel um Ikigai-Quellen, Ressourcen, Selbstwirksamkeit und Deine Dir sinnstiftenden Motive zu erkennen, zu benennen und so sich ihrer bewusst zu sein und sie bewusst zu nutzen.
- Ins Tun zu kommen ist essentiell für die körpereigene Biochemie-Fabrik, für den selbstkreierten Energy-Kick. Sowohl durch den Prozess als auch durch das Erreichen/Bewältigen von Zielen und Aufgaben.
- Eine ausgewogene Kombination aus Tun und Reflexionen
- „Hier und Jetzt“-Momente aktiv gestalten

Was hast Du danach/davon?

- Ein genaueres Verständnis Deiner selbst. Über arbeitsbezogene Kontexte, die Dir entsprechen, Fallstricke, die Dir das Leben erschweren und wie Du besser mit ihnen umgehen kannst (z.B. Perfektionismus, Aufschieberitis, Harmoniedrang).
- Eine schriftliche Auswertung der Ikigai-Fragebögen mit Hinweisen und Tipps für mehr Lebenswertes im Alltag
- Ein größerer Selbst-Respekt, eine erlaubendere Haltung
- Ungewohnte Naikan-Selbstreflexionen, Bewusstsein über den „Herzschlag“ Deiner Arbeit
- Ein größeres Bewusstsein, was Dich heute motiviert und für Dich das Leben lebenswert macht
- Verständnis dafür, was Zeit-Balance für Dich bedeutet. Was wertvolle Freizeit und stärkende Gemeinschaft ausmacht.
- Genaueres Wissen, wie Du Flowzustände erreichen kannst, also ein ganz „Im Hier und Jetzt“-Sein
- Ein Ikigai-Board, das die Kraft hat, dich wirklich auf den Weg zu machen in eine wertvolle Lebens-Phase hinein
- Genauere Kenntnis, was Ikigai beschreibt und wie Du selbst für mehr Ikigai in Deinem täglichen Leben sorgen kannst
- Ergänzende Informationen, welche Kriterien europäische Wissenschaftler:innen für ein zufriedenes Leben definieren
- Konkrete Schritte, damit die Umsetzung Deines Plans gelingt
- Eine Nachbereitungssession, um sicherzustellen, dass Du Dich auf dem Weg hin zu mehr Zufriedenheit befindest
- Und vor allem: Tipps für eine höhere Lebensqualität, ein besseres Lebensgefühl und einen lebenswerten, gesundheitsstärkenden Alltag.



Warum ich? Warum mit/bei mir?

- 25 Jahre Coach und Seminarleitung
- Im Auge des Orkans, Eierlegende Wollmilchsau und viele weitere: Seminare, in denen es um Stressbewältigung, Selbsterfahrung und –erkenntnis, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Ziele/Pläne/Visionen geht.
- Alter Hase / schlauer Fuchs: ein Format zur Standortbestimmung, entstanden nach Impulsen von Prof. Tesch (Lebensphasen neu betrachten) und Schlüssen, die aus dem demografischen Wandel zu ziehen sind
- Als Ausbilderin von Jobcoachs tief drin in Fragen zu psychologischen Schulen und Aspekten aus der Persönlichkeits- und Motivationsforschung
- MHFA-Zertifikat (Mental Health First Aid)
- Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
- Hochschulzertifikatskurs Grundlagenmedizin für Nichtmediziner/-innen
- Zertifizierter Ikigai-Coach

Alles fügt sich heute ganz organisch genau zu diesem Programm zusammen.

Meine Leidenschaft fürs Leben, die Natur und das Menschsein, mein Erlebtes und meine Überzeugungen! Viele der Impulse haben mir in meinem Leben geholfen, immer wieder auf den Füßen zu landen und stets meine Zuversicht zu erhalten.



So arbeite ich als Coach

- Ich bin heute überzeugt davon, dass wir uns erst wirklich begreifen, wenn wir uns mit anderen austauschen. Unsere eigenen blinden Flecken sehen wir nicht allein, und oft unterscheiden sich Gedanken und Sprache deutlich. Genau hier unterstütze ich Menschen, die sich meist beruflich sortieren, klären und entscheiden wollen. Mit meiner Erfahrung und meinem Wissen helfe ich dabei, Eignungen, Neigungen, Motive zu entdecken, Pläne zu schmieden und Visionen zu entwickeln.
- Jüngste westeuropäische Forschung prägt meine Arbeit dabei ebenso wie uraltes fernöstliches Wissen. It's one world! Es gibt große Schnittmengen: Selbstwirksamkeit, Zuversicht und Verbundensein sind zentral für ein als wertvoll empfundenenes Leben.
- In der Zusammenarbeit geht es respektvoll und direkt zu. Ich nehme die Dinge ernst, bleibe dabei aber gern humorvoll und undogmatisch, solange es passt. Wir blicken auf die Vergangenheit, verlieren uns aber nicht darin – der Fokus liegt auf dem Hier und Jetzt und dem, was ansteht.
- Jeder erste Kontakt ist für mich wie ein frisches Abenteuer. Ich freue mich darauf, denn diese Entdeckungsreise macht uns beide garantiert schlauer.





Euer Beitrag

- Neugier, Offenheit
- Bereitschaft, sich auf die Reflexionsübungen einzulassen
- Anfängergeist (Shoshin – aus dem Zen-Buddhismus) (siehe fertigen Text)
- Entwicklungswunsch
- Termintreue
- Eigenarbeit zwischen den Sessions
- Die Rechnung über 990 EUR zuzüglich MwSt. bezahlen 😊

Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder. Ich glaube an Letzteres.

– Albert Einstein

Anfängergeist (aus dem Japanischen: Shoshin) beschreibt eine Haltung, sich möglichst unvoreingenommen, offen, staunend, neugierig, undogmatisch auf Begegnungen, Aufgaben, Informationen einzulassen, vorgefasste Erwartungen, festgefahrene Überzeugungen und auch Routinen bei Seite zu schieben.

SEIT 25
JAHREN

benİna ahrend

