

Einzelcoaching

Life Coaching

Das Leben stellt uns immer wieder vor Phasen der Veränderung, der Neuorientierung und der Entscheidung. Gerade in diesen Momenten wird deutlich, wie wichtig innere Klarheit, Stabilität und ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen sind.

Im Einzelcoaching oder im Workshop reflektieren Sie Ihre aktuelle Lebenssituation, erkennen persönliche Muster und entwickeln neue Perspektiven. Sie treffen bewusstere Entscheidungen, setzen Ihre Stärken gezielt ein und gestalten Ihr Leben aktiv und selbstbestimmt. Sie schaffen Klarheit über Ihre Situation, erkennen Zusammenhänge schneller und treffen

belastbare Entscheidungen – auch unter Druck. So entsteht ein souveräner Umgang mit persönlichen und beruflichen Herausforderungen – nicht reaktiv, sondern aktiv und zielgerichtet. Bei Bedarf ergänzt eine fundierte Persönlichkeitsanalyse auf Basis von Profile Dynamics den Prozess und schafft zusätzliche Klarheit über Stärken, Motive und Verhaltensmuster.

Inhaltsübersicht:

- **Selbstanalyse – wo stehe ich aktuell?**
Bestandsaufnahme, Reflexion der eigenen Situation und Einordnung persönlicher Themen und Herausforderungen
- **Werte, Ziele und innere Ausrichtung**
Eigene Werte erkennen, Prioritäten klären und eine klare persönliche Richtung entwickeln
- **Persönliche Ressourcen aktivieren**
Stärken, Fähigkeiten und Potenziale bewusst nutzen und gezielt weiterentwickeln
- **Herausforderungen und Veränderungen**
Strategien entwickeln, um mit Unsicherheiten, Druck und Veränderungsprozessen souverän umzugehen
- **Gedankenmuster und innere Blockaden**
Limitierende Glaubenssätze identifizieren und neue, stärkende Perspektiven entwickeln
- **Selbstführung und Entscheidungsstärke**
Klarheit gewinnen, Verantwortung übernehmen und Entscheidungen bewusst und souverän treffen



Annette Kuhr

Coach und Mediatorin, Trainerin und Moderatorin für Führungskompetenz und Stressmanagement. Dozentin für Führungskompetenz, Kommunikationsfachwirtin, systemische Beraterin, Fachberaterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention.

ak@annette-kuhr.de | www.annette-kuhr.de