

ICH - WEG®

Auch den Ich-Weg geht man am besten Schritt für Schritt ...

Schritt 1: Sprechen Sie mich an
Ob Sie lieber anrufen oder mir eine E-Mail schreiben, spielt keine Rolle. Ich rufe auch gerne zurück, um einen Termin mit Ihnen zu vereinbaren.

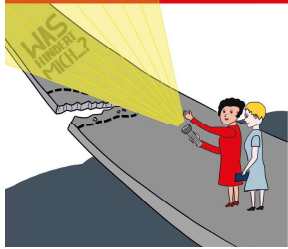
Schritt 2: Wir lernen uns kennen
Bei einem Langzeitcoaching ist es wichtig, dass die Chemie stimmt.

Deshalb starten wir mit einem unverbindlichen Kennenlerngespräch, bei dem wir alles Weitere bereden.

Schritt 3: Wir vereinbaren 9 Coaching-Termine
Nach 4 Sitzungen im 2-Wochen-Rhythmus folgen 5 weitere Treffen mit längeren Intervallen: 3 Sitzungen mit jeweils 1 Monat Abstand und 2 weitere nach jeweils 3 Monaten.

Schritt 4: Optional – Rückschau und weitere Impulse
Ein halbes Jahr nach der letzten Sitzung biete ich auf Wunsch ein Feedbackgespräch an, um gemeinsam die Umsetzung zu reflektieren und bei Bedarf zu korrigieren.

Schritt 5: Alles Gute auf Ihrem Ich-Weg!



i PLAN®
Heike Thompson

Eggerstalstraße 10
67731 Otterbach

Tel. 06301 - 619693
Mobil 0176 - 66638410

coaching@ioplan.de
www.ioplan.de



Mediatorin * SystemCoachin
Speakerin und Autorin * autorisierte Prozessberaterin



i PLAN®
Heike Thompson

„Was hindert dich daran, deinen Ich-Weg zu gehen?“

Langzeitcoaching
für ein selbstbestimmtes
Leben auf dem Ich-Weg®

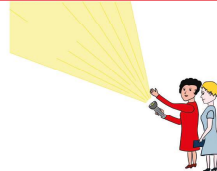
ICH - WEG®

... und täglich grüßt das Murmeltier

„Ich-Weg bedeutet, seinen Lebensweg so zu gehen, dass man mit sich im Reinen ist.“
Heike Thompson

„Eigentlich will ich das gar nicht, aber ...“
„Immer wieder tappe ich in dieselbe Falle ...“
„Ich schaffe es einfach nicht, mein Leben zu ändern ...“

Wer kennt das nicht: Unzufriedenheit, negative Glaubenssätze, Schuldgefühle und der Wunsch, es allen recht zu machen, ziehen uns in eine Wiederholungsschleife, aus der wir uns nicht allein befreien können. Ob es die Partnerschaft ist, die Karriere oder das persönliche Zeitmanagement – es fühlt sich einfach nicht gut an, wenn man von seinem Ich-Weg abgekommen ist.



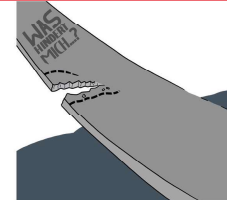
ICH - WEG®

Wovor man die Augen verschließt, kann man nicht ändern

„Ich-Weg bedeutet auch, selbst Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.“
Heike Thompson

Um auf den Ich-Weg zurückzugelangen, ist es wichtig, genau hinzuschauen: Wo sind Sie von diesem Weg abgekommen? Was hat Sie dazu gebracht? Welchen Steinen sind Sie ausgewichen? Wohin hat dieser Weg Sie geführt? War es ein Umweg, ein Irrweg, ein Leidensweg?

Es gibt einen Ausweg! Wenn Sie das eigene Handeln bewusst neu bewerten, können Sie anschließend selbstbestimmt und zufriedener auf dem eigenen Ich-Weg vorankommen. Ja, dieser Prozess kann anstrengend, mitunter sogar schmerzhaft sein. Aber er ist es wert. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen!



ICH - WEG®

Gemeinsam innere Grenzen überwinden ...

„Ich-Weg bedeutet nicht, Konflikten auszuweichen, sondern Dinge neu zu bewerten.“
Heike Thompson

Natürlich kann man auch ohne Coaching in sich hineinhorchen und herauszufinden versuchen, woran es liegt, dass nicht alles im Leben so läuft, wie man es gerne hätte. Doch dabei stößt man schnell an die eigenen Grenzen – denn wenn es anstrengend wird, nachzubohren, hört man lieber auf.

Hier komme ich als Coachin ins Spiel. Oder anders gesagt: als Begleiterin, Geraderückerin, Mutmacherin, Kraftgeberin, Wegbereiterin. Mit viel Erfahrung, Empathie und Engagement unterstütze ich Sie im Langzeitcoaching dabei, Ihren Ich-Weg, den Sie aus den Augen verloren haben, wiederzuentdecken.

