

# Intuitives Coaching

## Willkommen

- Flyer
- Factsheet
- Video

## Aktuell



## Ihre Anliegen

## Coaching

- Definition
- Hintergrund
- Grundregeln für Veränderungsprozesse
- Vorgehen
- Dauer
- Honorar

## Über Ihren Coach

## Kontakt

- Koordinaten
- Termine
- Anfahrt

## Produkte

- AMPLI5-Energiearmbänder



# Intuitives Coaching

## Willkommen

*Was immer du tun kannst oder erträumst tun zu können, beginne es jetzt!*

„Mein Anliegen ist es, Menschen in ihrem Wachstum zu unterstützen.“

Ich unterstütze Sie dabei, Ihr Potential optimal zu nutzen und gewinnbringend sowie nachhaltig einzusetzen. Im Einzelcoaching mit lösungsorientierter Begleitung nach systemischen Grundsätzen, mit kreativen Methoden, Erfahrung und Fingerspitzengefühl führe ich Sie zu Ihrem massgeschneiderten Ziel.

Dabei richte ich mich an Menschen, die sich weiter entwickeln möchten und Begleitung im Veränderungsprozess suchen sowie Interesse an einer persönlichen Neuorientierung haben.

- Es ist mir ein Anliegen, gute Frauen noch besser zumachen.
- Mit meiner Erfahrung kann ich FirmengründerInnen aktiv unterstützen.
- Aufgrund eigener Erlebnisse habe ich die nötige Empathie für Menschen in heiklen Situationen.

Ich freue mich, Sie auf Ihrem Lebensweg zu begleiten.



# Intuitives Coaching

## Ihre Anliegen

Im Einzelcoaching begleite und unterstütze ich Sie mit Fingerspitzengefühl und Erfahrung in Ihrem Thema. Dies kann verschiedene Bereiche betreffen:

- Sie sind in einer Umbruchsituation
- Sie möchten sich persönlich weiterentwickeln
- Sie möchten Ihr Ziel effizienter erreichen
- Sie möchten Ihr Unterbewusstsein zur Zielerreichung aktivieren
- Sie möchten die Qualität Ihrer Beziehung verbessern
- Sie möchten sich selbständig machen und Ihr Angebot, Ihre Zeit und Ihre Talente optimal auf den Weg bringen
- Sie möchten nach einer Pause mit Selbstbewusstsein wieder in den Beruf einsteigen
- Sie möchten beruflich oder privat neue Ziele anstreben
- Sie möchten herausfinden, was Sie in Ihrem Leben verändern können
- Sie möchten eine neue Herausforderung annehmen und dabei gezielt ihre Stärken und Talente einsetzen
- Sie möchten gerüstet sein, um eine wichtige Entscheidung fällen zu können
- Sie möchten Klarheit in Ihrer heutigen beruflichen oder privaten Situation finden
- Sie möchten Ihre Konfliktfähigkeit stärken oder einen Weg zur Konfliktauflösung finden
- Sie möchten Ihre Teamsituation oder Ihren Umgang mit Anderen verbessern
- Sie möchten Ihren beruflichen Erfolg planen
- Sie möchten eine verbesserte Life-Balance erreichen
- Sie möchten lösungs-, ressourcen- und zielorientiert arbeiten
- Sie möchten Ihre Situation ganzheitlich mit Herz und Verstand wahrnehmen
- Sie möchten eine Veränderung und die objektive Auseinandersetzung mit der eigenen Person und Situation in Angriff nehmen
- Sie möchten Ihr Potential aktivieren aktiv im Coachingprozess mitarbeiten
- Sie möchten massgebliche Zusammenhänge für konkrete Lösungsmöglichkeiten erkennen und umsetzen
- Sie möchten Neues herausfinden und gewinnen eine erweiterte Sichtweise auf Ihre Anliegen
- Sie möchten Ihre Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten erhöhen



# Intuitives Coaching

In welchen konkreten Fällen kann ich Sie im Rahmen des Intuitiven Coaching konkret unterstützen?

## **In Zeiten des Wandels, der privaten oder beruflichen Neuorientierung**

- Wo will ich hin? Welche Ziele will ich (noch) erreichen?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Welche konkreten Schritte sind nötig, um mein Ziel erfolgreich zu erreichen?

## **In Situationen persönlicher oder beruflicher Herausforderungen**

- Welches Wissen/ Können aus der Vergangenheit kann ich hilfreich einsetzen?
- Wie stärken ich mein Selbstvertrauen und meine mentalen Kräfte?
- Welche Verhaltensoptionen kann ich wie verändern, damit ich noch erfolgreicher agieren kann?

## **Bei dem Wunsch nach gezielter Persönlichkeitsentwicklung und persönlichem Wachstum**

- Wie kann ich meine bestehenden Stärken weiterentwickeln?
- Wie kann ich meine persönliche Performance erhöhen?
- Wie kann ich meine Schwächen souverän managen?
- Wie kann ich innere Blockaden abbauen?

## **Bei der Entwicklung einer Work-Life-Balance**

- Wie erreiche ich das Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und persönlicher Freizeit?
- Wie kann ich Stressfaktoren abbauen?
- Womit kann ich mir selbst etwas Gutes tun?



# Intuitives Coaching

## Coaching

### Definition

Coach stammt vom englischen Wort Kutsche. Intuitives Coaching umfasst Körper, Geist und Seele. Unter Coaching werden zielgerichtete und fördernde Massnahmen verstanden. Der Coachee, also Sie, bestimmt sein Ziel für die Problemlösung und ist eigenverantwortlich. Der Coach begleitet ihn mit Fingerspitzengefühl und Erfahrung.

### Hintergrund

Schon seit Jahrmillionen ist der Informationsablauf beim Menschen immer gleich. Sinneswahrnehmungen kommen über den Thalamus ins System und werden dort in einem Austausch mit den anderen Hirnteilen – Limbisches System (gut/schlecht, zu merken), Neocortex (Glaubenssätze, Werte etc.) und Enterischem Nervensystem (Erfahrung, Erinnerung) – verarbeitet, bevor es zu einer bewussten Handlung kommt.

Das Unterbewusst ist die Summe aller Erfahrungen, Erinnerungen, Bilder, Glaubenssätze etc., die inaktiv sind. Es beeinflusst das Bewusstsein, also unser aktives Denken und Handeln, jedoch exponentiell, da der Informationsfluss des Bewusstseins mit 33'000 Bit/Sekunde und das des Unterbewusstseins mit 44'000'000 Bit/Sekunde kommuniziert!

### Grundregeln für Veränderungsprozesse

- Veränderungen kommen, ob man sie mag oder nicht!
- Ich bin für mein Leben verantwortlich – das heisst, ich muss handeln!
- Der Gang durch die Frustration gehört zum Veränderungsprozess!
- Ich kann mir das passende Handwerkzeug aneignen!
- Ich kann andere um Hilfe bitten!
- Ich kann mir Vorbilder suchen!
- Ich muss nicht bei allem perfekt sein!

### Vorgehen

Intuitives Coaching ist die ziel- und ergebnisorientierte Beratung für eine gemeinsame Problemlösung. Der Coach entwickelt mit dem Coachee individuell passende Lösungen ohne sie vor zu geben. Intuitives Coaching ist anhand konkreter, mit dem Coachee erarbeiteter Ziele messbar.

Beim Intuitiven Coaching geht es ganz um Sie selbst. Um Ihre Ziele, Träume, Visionen. Um das Gefühl, dass es vielleicht noch mehr geben muss. Sie konzentrieren sich auf das Wesentliche. Ankommen bei dem, was zählt: Ankommen bei sich selbst. Das Intuitive Coaching unterstützt Ihre persönliche Schöpferkraft und fördert in einem individuellen und kreativen Prozess all diejenigen, die sich entschieden haben, ihr Leben selbst zu gestalten. Haben Sie sich schon entschieden?

**Dauer**

Ein- oder mehrmalige Sitzungen von etwa 60 Minuten mit ergänzenden Massnahmen. Die Dauer des Coaching richtet sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

**Honorar**

Das Honorar für die Coachingsitzungen wird zum Stundentarif gemäss der effektiven Coachingdauer berechnet. Weitere Details im persönlichen Gespräch.



# Intuitives Coaching

## Über Ihren Coach

- Ihrem persönlichen Anliegen komme ich mit Wertschätzung und Respekt entgegen. Meinen Auftrag übernehme ich gemäss unserer gemeinsamen Zielvereinbarung, vertraulich und diskret.
- Während diesem lösungsorientierten Prozess begleite und unterstütze ich Sie vertrauensvoll bei der Entwicklung Ihrer massgeschneiderten Lösung(en) auf dem Weg zum Ziel.
- Sie profitieren dabei von meiner Coaching-Kompetenz, die auf professionellem Prozess- und Methodikwissen basiert. Ich arbeite nach systemischen Grundsätzen, das heisst ressourcen- und lösungsorientiert. Daher stelle ich auch manches Mal ungewöhnliche und vielleicht unbequeme Fragen.
- Als ganzheitlich orientierte Kommunikationsfachfrau mit fundiertem Fachwissen und Erfahrung in der Arbeit für und mit Menschen in beruflichen Organisationen und in deren Alltag, nehme ich meine Aufgaben mit Verstand und Einfühlungsvermögen wahr. Dieser Hintergrund findet sich auch in meiner Arbeit und Haltung als Coach.

### Ein guter Coach ist jemand, der...

- genau hinhören kann
- Berufserfahrung besitzt
- Lebenserfahrung hat
- sich in Unternehmen auskennt
- in Hierarchien gearbeitet hat
- sich zurücknehmen kann
- Dinge auf den Punkt bringt
- etwas von Pädagogik versteht
- keine Vorurteile hat
- zielorientiert arbeitet
- weiss, wie Menschen ticken
- die richtigen Fragen stellt
- Talente erkennt
- Kontakte und Beziehungen hat
- Menschen wertschätzt
- Eigenverantwortung respektiert
- motivieren kann
- strategien- und methodensicher ist
- ehrliches Feedback gibt
- Träume akzeptieren kann

...und somit die Mischung von Zuwendung und Zurücknahme beherrscht.

Ein Coach bringt nicht die Lösung, wie ein Berater, sondern fragt gezielt, damit der Lösung, die der Coachee bereits in sich hat, ans Licht geholfen wird.

## **Monika Hirschmann**

Geboren am 3. Februar 1961 (Wassermann/Löwe) in Hermannstadt, Rumänien

Schulen in Rumänien, Deutschland und der Schweiz

### **Laufbahn**

1982 – 2000 Positionen in KMUs und internationalen Konzernen in den Bereichen Verpackung, Kosmetik, Software, Mode und Investitionsgüter in der Schweiz

2000 – 2005 Selbständige Tätigkeit auf dem Gebiet internationaler Messe- und Eventorganisation in Frankreich

2005 – 2008 Produkt und Export Managerin für ein hochwertiges Entsorgungssystem und urbanes Mobiliar in der Schweiz

seit 01.09.08 Selbständige Tätigkeit mit **swissdynamix** in den Bereichen Intuitives Coaching, Geschäfts- und Exportentwicklung

### **Weiterbildung**

Diplomierte PR-Assistentin SPRI und DPRG

Gesichterlesen

Mentaltraining bei Sensflow, Zürich

Intuitiver Coach bei Schendl-Gallhofer Coaching, Zürich

Selbststudium zu folgenden Themen: Radiästhesie, Heilkräuter, Heilsteine, Runen, Schüsslersalze, Bachblüten, Tesla, Sternzeichen, Krafttiere, Mondkalender

### **Sprachen**

Deutsch – Muttersprache

Englisch – verhandlungssicher

Französisch – verhandlungssicher

Italienisch – konversationssicher

Spanisch – konversationssicher

Rumänisch – Grundkenntnisse

Russisch – Grundkenntnisse

Arabisch – Anfangskenntnisse

### **Interessen**

Moderne Kunst machen und geniessen

Reisen und Erkunden fremder Kulturen

Opern, Kino, Theater, Konzerte

Wandern, Nordic Walking, Golf

Kochen & Wein

Literatur

### **Mein Motto**

Alle Dinge sind möglich, dem der da glaubt!

# Intuitives Coaching

## Kontakt

### Koordinaten

**swissdynamix**

Monika Hirschmann  
Dorfstrasse 75  
CH-8954 Geroldswil  
fon 0848 000 432  
mob 079 466 42 00  
info@swissdynamix.ch

### Termine

Terminvereinbarung gemäss persönlicher Absprache.

### Anfahrt

Mit dem Auto:

Von Zürich kommend:

Ausfahrt 58 (A3) Richtung Dietikon, bei Ampel links, dann Kreisverkehr 1. Ausfahrt in Richtung Geroldswil.

Von Bern kommend:

Ausfahrt 58 (A3) Richtung Dietikon, bei Ampel rechts, dann Kreisverkehr 1. Ausfahrt in Richtung Geroldswil.

