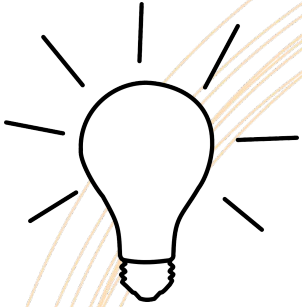


Dein Suchtmittel & Du

Training für deine
mentale und emotionale Gesundheit

KUNDENBROSCHÜRE



*“Veränderungen sind am Anfang
hart, in der Mitte chaotisch und am
Ende wunderbar.”*

Robin Sharma

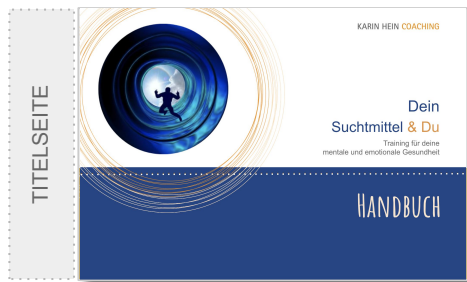
Dein Suchtmittel & Du

Abhängigkeit und ganzheitliche Gesundheit

Ausgangssituation

Unser Leben wird zu 95% aus unserem Unbewussten gesteuert. Und oftmals wollen wir bestimmte schwierige Gefühle oder unangenehme Situationen nicht fühlen oder können unser Verhalten nicht ändern. Dann erleichtern oder lenken wir uns gerne mit Essen, Handy oder anderen Suchtmitteln ab. Uns fehlt eine Art Anleitung zum Leben....

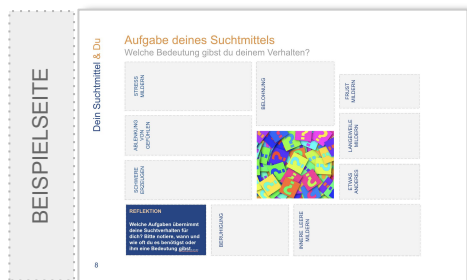
Mein Angebot



Im **ersten Coaching, Vortrag oder Workshop** erhalten Sie viele Informationen, warum Sie Ihrem Suchtmittel manchmal eine Funktion oder Aufgabe zuschreiben und wie es Ihnen gelingt, die wahre Ursache für Ihre Abhängigkeit zu erkennen und loszulassen.

Sie erhalten innerhalb einer einfachen Struktur Klarheit über Ihre nächsten Schritte.

Mit dem **Handbuch** haben Sie die Möglichkeit, sich selbstständig und in Ihrem Tempo mit dem Thema auseinanderzusetzen, zu reflektieren und sich neu zu sortieren.



Im **zweiten Coaching** gehen wir auf Ihre Einzigartigkeit ein und schauen genau hin, wer Sie sind und was Sie für Ihren Befreiungsprozess benötigen - wir entdecken Ihre Individualität, Eigenverantwortung und fördern Stabilität und Selbstwert.

Dein Suchtmittel & Du

Abhängigkeit und ganzheitliche Gesundheit

- ❖ ist eine kognitiv basierte **Methode mit einer klaren Struktur**
- ❖ arbeitet auf der **Mindset-Ebene** und der **Emotions-Ebene**
- ❖ bringt Klarheit und Erleichterung durch **Theorie, Reflektionsfragen, Übungen und Erfahrungen**
- ❖ die Inhalte orientieren sich an den **individuellen Gegebenheiten** der Teilnehmenden
- ❖ **löst** Abhängigkeiten, Ängste, Widerstände und Blockaden auf
- ❖ ist **bei jedem** Ihrer unangenehmen Gedanken, Gefühle oder Handlungen **anwendbar**

Dein Suchtmittel & Du

- ❖ zeigt Ihnen Ihre **Eigenverantwortung** und damit Ihre Möglichkeiten auf
- ❖ bringt Sie in **Akzeptanz und innere Zufriedenheit** mit sich und Ihrer Welt
- ❖ bringt **Klarheit, Stabilität und Gelassenheit**
- ❖ begleitet Sie durch Stagnation hin zu einer **aktiven Gestaltung** Ihres Lebens nach Ihren Wünschen
- ❖ lässt Sie **bewusster** ihre mannigfaltigen Lebenssituationen betrachten
- ❖ bringt Sie in **positive Lösungen**

Möglichkeiten für Sie

Dein Suchtmittel & Du

Vortrag oder Workshop

In Vorträgen oder Workshops erhalten Sie einen ersten Eindruck von meiner Arbeit, den Methoden und Ihren Möglichkeiten.

- ❖ Vortrag: Dauer ca 1 Stunde
- ❖ Workshop: flexibel gestaltbar - von 1 Stunde bis tagesfüllend

Coaching

Die Teilnehmer:innen erhalten diverse Möglichkeiten des Lernens anhand eines Pakets mit folgenden Inhalten:

- ❖ 1 Handbuch: Theorie, Reflektion und Umsetzung im Alltag zur selbstständigen Erforschung und Vertiefung
- ❖ 2 Coachings a 60 Minuten: vor Ort, per Video-Call oder am Telefon

Gruppen

Nach 2 Einzelcoachings haben Sie die Möglichkeit, Ihren Weg im Rahmen einer Gruppe konsequent weiterzugehen. Tauschen Sie sich mit anderen aus und nutzen Sie die Stärke und den Zusammenhalt einer Gruppe.

- ❖ Vertiefung, Impulse und Inspirationen
- ❖ diverse Übungen, Reflektionen und konkrete, positive Erfahrungen



Dein Suchtmittel & Du

Abhängigkeit und ganzheitliche Gesundheit

Erster Schritt: Ausrichten

Sie kreieren Ihr Leben



Ihr starkes
Commitment
für Ihr
Anliegen

Zweiter Schritt: Analyse

Sie beobachten neutral &
ehrlich

Viel Freude beim Entdecken &
Erforschen der Hintergründe und
Gegebenheiten. Urteilsfrei - wertfrei!



Dritter Schritt: Annehmen

Sie nehmen sich an



Fünfter Schritt: Auffüllen

Sie füllen den
jetzigen Moment



Hier dürfen wir
nachnähren und
nachreifen.
Werden Sie
kreativ, bunt und
gestalterisch



Vierter Schritt: Auflösen

Sie lassen die
Geschichte los



Nehmen Sie
sich offen und
neugierig so
an, wie Sie
sind: alle
Gedanken,
Gefühle &
Handlungen!

Nichts bleibt für immer. Ihrem
totalen Annehmen folgt das
Auflösen – sehr zuverlässig!





KARIN HEIN COACHING

Karin Hein, geboren im Februar 1971 in München, ist seit über 25 Jahren europaweit in der intensiven Begleitung von Menschen tätig. Ihr Repertoire umfasst die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Coaching, Personalführung und Arbeitsintegration.

Ihre Passion ist es, die mentale und emotionale Gesundheit von Menschen zu maximieren, damit ein Leben voller Glück, Erfolg und Zufriedenheit möglich wird.

"Lassen Sie uns gemeinsam genau dort hinschauen, wo Unwohlsein oder Leiden beginnt. Veränderung ist immer dann am wirksamsten, wenn wir üblicherweise wegschauen wollen und die größten Widerstände haben."

Karin Hein begleitet Sie in folgenden Bereichen:

- Coachings
- Workshops
- Gruppen

Wir bilden Sie aus, damit Sie "dein Suchtmittel & Du" anderen Menschen nahebringen können.



Karin Hein **Coaching**
Weilheimer Straße 9
86899 Landsberg

0170 881 89 80
info@karinhein.com
www.karinhein.com