



Finde Deinen eigenen  
Weg und  
verbessere Deine  
schulischen Leistungen.

*Vanessa Thie*  
Coach für Persönlichkeitsentwicklung

TALENT MENSCH

# DAS LEBEN IM EINKLANG UND DIE LEISTUNG STEIGERN

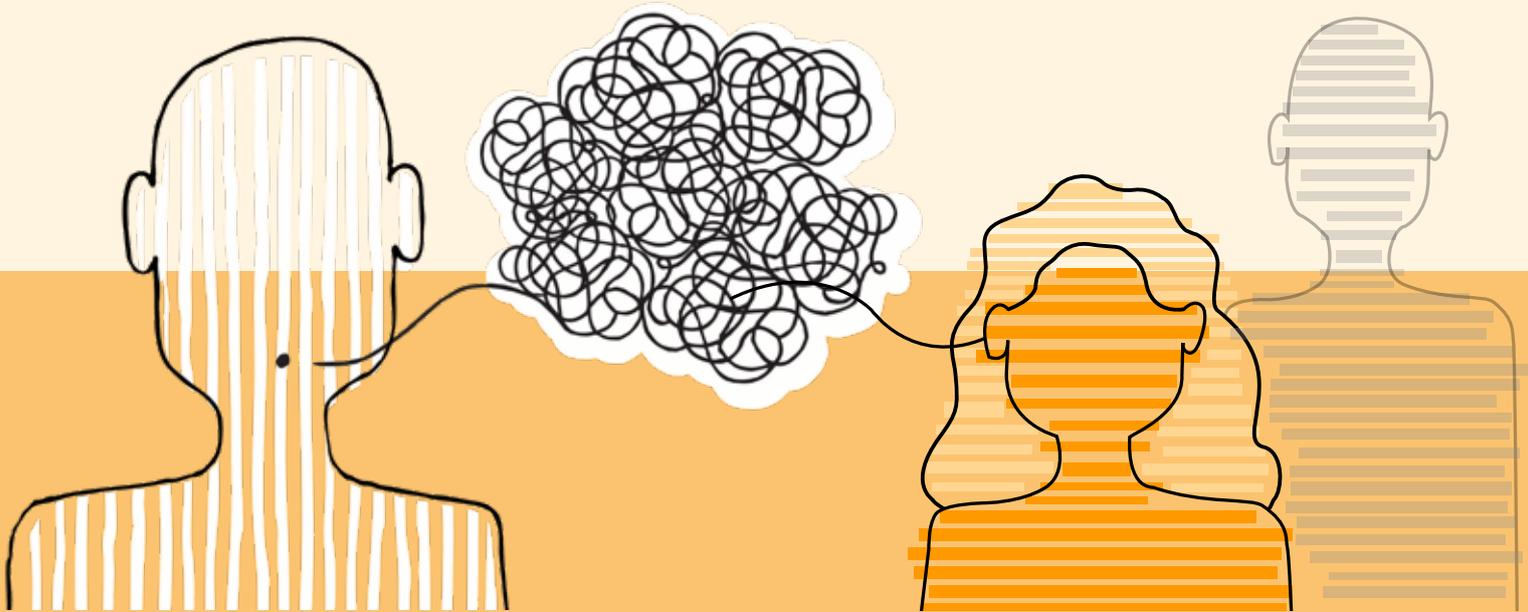
Die eigenen Leistungen in eine intakte Work-Life-Balance zu schaffen, liegt in uns selbst.

Die Grenze der Selbstoptimierung liegt in der Selbstbestimmung.

Wann der persönliche Zufriedenheitsgrad erreicht ist und wo Self-Tracking aufhört, bestimmst Du ganz allein.

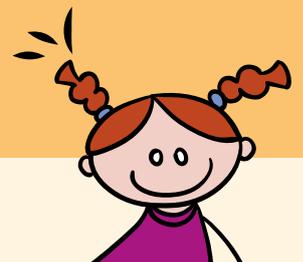
Einem moralischen Ebenbild der vermeintlich idealen Perfektion nachzujagen, ist jedoch nicht zu empfehlen.

Vielmehr ist es das gesunde Maß an gesundheitlicher und persönlicher Weiterentwicklung, wobei Glückseligkeit und Zufriedenheit die Stichwörter sind.



## COACHING-GESPRÄCH

Mein Coaching beruht auf strukturierten Gesprächen zwischen Dir und mir als Coach. Ich stehe Dir als Prozessbegleiterin bei Deiner Entwicklung sowie Deinen eigenen Entscheidungen und damit verbundenen, eigenen Veränderungen zur Seite. Im Unterschied zur klassischen Beratung werde ich Dir keine Lösungsvorschläge als Coach liefern, sondern begleite Dich mit meinem Werkzeugkoffer ausschließlich in Deiner Entwicklung zu Deinen eigenen Lösungen. Ein Psychotherapeut kann ein Coach sein, jedoch kann ein Coach kein Psychotherapeut sein.



### WOZU GIBT ES COACHES?

Wenn jemand seine Persönlichkeit weiterentwickeln möchte, beginnt man damit, seine Meinung auf den Prüfstand zu stellen und gegebenenfalls nachzujustieren. - und da es vielen Menschen schwerfällt ihre Meinung über sich selbst aus eigener Kraft zu verändern, gibt es Coaches.

### WAS IST COACHING?

Nachjustierung des Selbstbildes.



### DAS ZIEL DES COACHING

Seine Kräfte der Selbstmotivation wieder zu erwecken und/oder sie zu stärken.

## WERDE SELBSTWIRKSAM!

**Beschäftigt Dich ein Thema bei dem Du Unterstützung brauchst?**

**Du suchst eine Lösung zu Deinem Problem?**

**Steht Dir etwas im Weg? Ich würde gerne, aber.... Wenn ich könnte, aber...**

**Ist Deine Bremse angezogen und Du weißt nicht warum?**

**Du befindest Dich auf Deinem Weg und Du wirst ausgebremst, weil...?**

**Du brauchst jemanden mit dem Du reden kannst? Du möchtest wieder unbeschwert Leben?**

Mit Hilfe von Fragen und Tools werde ich humorvoll und strukturiert Deinen roten Faden flexibel halten und Dich somit zu deinen Antworten führen.

**Selbstwirksame Menschen** glauben daran, dass sie neue Dinge lernen, Einfluss nehmen und damit Herausforderungen erfolgreich bewältigen können. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stehen in Verbindung mit der Selbstwirksamkeit.

**Typische Aussage eines selbstwirksamen Menschen lauten:**

ICH SCHAFFE DAS! ICH BIN FÄHIG UND KOMPETENT MEINE ZIELE ZU ERREICHEN. PROBLEM BEDEUTET LÖSUNGSWEG.



## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

bedeutet sich als Mensch weiterzuentwickeln und persönlich zu wachsen. Die eigene Individualität entdecken und zu stärken.

## VIRTUELLES COACHING-CAFÉ

Komm rein, nimm Platz und fühl Dich wohl.

Damit dies möglich ist und um das Coaching für Dich so erkenntnisreich wie möglich zu gestalten, brauchst Du eine stabile Internetverbindung, ein möglichst ruhiges Plätzchen, ausreichend Zeit, einen Laptop/PC/leistungsfähiges Smartphone sowie ein Mikrofon und eine Webcam. Du erhältst von mir einen Türöffner per Email zugesandt, damit Du die Möglichkeit hast die Tür zu meinem Coaching-Café zu öffnen. Ein Klick darauf und wir werden uns persönlich kennenlernen.



TALENT MENSCH

# MEIN WERKZEUGKOFFER

## LOKC ® SABINE ASGODOM

Lösungsorientiertes Kurzcoaching (LOKC) – in dem Namen sind drei Strategien vereint, die Coaching für Menschen mit Handlungsenergie so attraktiv machen: Lösung – Orientierung – Kürze.

## POSITIVE PSYCHOLOGIE MARTIN SELIGMANN

Prof. Dr. Martin Seligman gilt als Begründer der Positiven Psychologie. Nicht jeder Mensch, der ohne Störungen, Belastungen oder negative Gefühle lebt, führt zwangsläufig ein zufriedenes, sinnerfülltes und glückliches Leben.

## DIE MAGIE DER DENK,- UND SPRACHWELT

Sprache ist Denken! Denken ist eine Art von innerer Zwiesprache mit sich selbst, damit ist das Mit-sich-selbst-Sprechen das Denken. Wilhelm von Humboldt drückt es so aus: „Die Sprache ist das bildende Organ des Gedankens“. Achte darauf was und wie oft Du etwas denkst, somit veränderst Du Deine Sprache und Deine dazugehörigen Gefühle.

## POINTS OF YOU®

Emotionen, frische Gedankengänge und neue innere Prozesse. Einzigartige Bilder in unseren Tools, Das Coaching Game, Punctum und Faces Abwehrmechanismen umgehen: Mithilfe von Bildern kommunizieren, freier und ungezwungener sprechen. Unsere Herangehensweise ist zum einen spielerisch und leicht, zum anderen tiefgehend und effektiv. Menschen helfen sich gegenseitig zu vertrauen und eine echte Verbindung aufzubauen. Bilder bewegen Menschen dazu, eine offene Haltung einzunehmen anstatt nur die eigenen Interessen und Ideen zu vertreten. Es kann einfach an die Ziele der Teilnehmergruppe und das jeweilige Thema angepasst werden. Und es macht Spaß! Altersunterschiede, Sprache und Kultur spielen keine Rolle. Für Unternehmen mit einer diversifizierten Arbeitnehmerschaft ein wichtiger Aspekt.



# MEINE STÄRKEN

- praktische, soziale und emotionale Intelligenz
- starker, grundehrlicher, emotionaler Kopfmensch mit der Fähigkeit des analytischen Denkens.

# BERUFLICHE QUALIFIKATION

- Personalmanagerin im Familienunternehmen (Risch Kälte & Klimatechnik GmbH)
- Coaching Ausbildung bei Gerd Meier † (coach for you)
- Life Kinetik Ausbildung bei Horst Lutz
- LOKC ® Practitioner (zertifizierte Ausbildung bei Sabine Asgodom)
- Points of you Explorer (zertifizierte Ausbildung bei Semhar Asgodom)



*Manuela Thie*  
Coach für Persönlichkeitsentwicklung

Handy: 0176 / 10 15 81 20  
info@talentmensch.coach  
www.talentmensch.coach



TALENT MENSCH