

# 12 Stunden, die DIR gehören!

Du kennst es: wir sind alle beschäftigt, haben viel um die Ohren und sind wohl immer ein bisschen im Schuss!

Wäre es nicht umso wichtiger, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen? Klar, Zeit ist ein kostbares Gut, aber was hältst du davon, wenn 12/8760 (also 0.14%) des Jahres 2022 **DIR** und **deiner Entwicklung**, deinem Leben, deiner Vision, **deiner Zukunft** gehören?

**12 Stunden, die dein Leben verändern können.**

**Du** willst:

- **Altlasten** beseitigen
- bewusster **ERLEBEN!**
- dich neu **orientieren**
- klare Strategien und Ziele verfolgen
- **DICH entwickeln** und weiterkommen
- **DICH** mit **DIR** und deinem **LEBEN** auseinandersetzen
- **spontane Themen** besprechen.

Ich **begleite** dich während eines Jahres mit:

- Know-how und Fachwissen in verschiedensten Coachingmethoden (Integrales Coaching, Wingwave-Methode, NLP etc.)
- einem grossen Erfahrungsrucksack
- dem vollkommenen **Interesse** an Menschen und ihren Geschichten
- meiner empathischen und **vertrauensvollen** Art.

**Bestimmt kennst du das:** du hast diese Phasen von **Stagnation, Stress, Druck und Unzufriedenheit**. Alles wächst dir über den Kopf und du hast keine Perspektiven. **Ändere es!**

In **deinen 12 Stunden** verteilt über das ganze Jahr beleuchten wir Herausforderungen und Fragen deines Lebens:

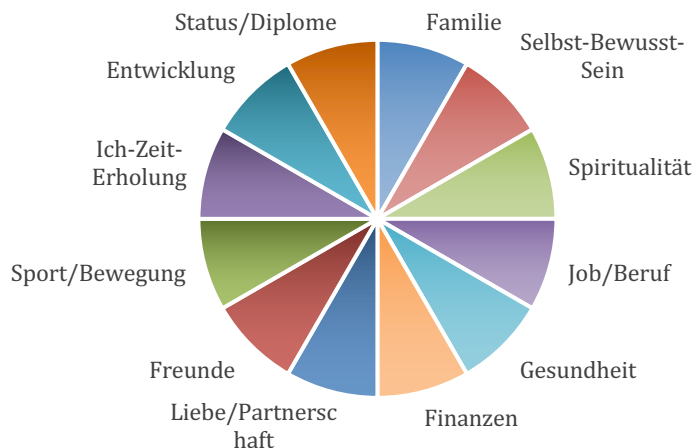
- Was beschäftigt dich?
- Was möchtest du ändern?
- Wie fühlt sich dies an?
- Wo hast du Potenzial?
- Wohin willst du?

Ich unterstütze dich mit Inputs, Tools, Perspektivenwechseln, anderen Sichtweisen, Fokussierung und genau dem **WAS DU BRAUCHST!**

Grundlage kann (muss aber nicht!) das Lebensrad und seine verschiedenen Aspekte sein. Jeder Aspekt deines Lebens, den wir beleuchten hat Einfluss auf die anderen Aspekte – ohne diese zu schwächen! **Wir fördern im Gegenteil deine Stärken und Ressourcen.**



## Lebens-Aspekte



Hast du andere Anliegen und Herausforderungen, die dich beschäftigen und die du behandeln möchtest? Kein Problem! **Es sind deine 12 Stunden - DU BESTIMMST!**

### Ablauf:

- **Kontaktiere mich** via E-Mail / Telefon / Whatsapp!
- Wir **vereinbaren einen Start-Termin** im Dezember 21, Januar 22 oder Februar 22
- Die weiteren Termine werden jeweils fortlaufend in ca. monatlichen Abständen geplant.
- Wir **tauschen uns persönlich aus**.
- Alles einfach und unkompliziert!

Du erhältst auf Wunsch jeweils im Vorfeld eines Termins mindestens eine Fragestellung zum Thema, das behandelt wird. Auch bekommst du von mir Inputs im Anschluss an den Termin. Diese sollen dich zum Reflektieren bringen und dich animieren, in die Umsetzungsphase zu kommen.

### Deine Vorteile:

- telefonisches Beratungsgespräch zu deinen persönlichen 12 Stunden
  - 12 h Coaching-Zeit für dich
  - 1 Jahr Begleitung
  - Vorbereitungs- und Nachbereitungsinputs zu jedem Termin via Email
  - **du bestimmst den Inhalt des Coachings**
  - monatliche Termine (nach Absprache)
  - planbar, trotzdem flexibel bei Terminkollisionen
  - ganzheitliche Sichtweise
  - individuelle Betrachtung deines Lebens
  - **DU bist wichtig**
  - **DU bist der Mittelpunkt**
  - meine langjährige Erfahrung im Coaching
  - meine langjährige berufliche (Führungs-)Erfahrung
  - ortsunabhängig
- *Klienten, die derzeit die Jahres-Challenge 21/22 absolvieren, haben die Möglichkeit, ihre persönlichen 12 Stunden ab April 22 resp. Mai 22 zu starten.*

## Package-Kosten

12 Stunden persönliches Coaching / Begleitung während eines Jahres / Inputs und Aufgaben zwischen den Terminen / (fast) jederzeit erreichbar für dich

**CHF 1'990.00**

(Weiterführende Dienstleistungen wie Hypnose, Massage etc. werden je nach Zeitaufwand separat in Rechnung gestellt.)

## Über mich



Jg. 78, aufgewachsen in NW, Matura, Tätigkeiten in Finanzbranche, Kundenberatung, Teamleiter, Abteilungsleiter, CAS Leadership, zert. Integral Coach, zert. Wingwave Coach, zert. Mentaltrainer, Master in Hypnose, Betrieblicher Mentor mit eidg. FA i. A., selbständiger Unternehmer mit Mentaka GmbH.

- Mitglied VPT Dachverband für Persönlichkeitstraining
- Mitglied maenner.ch, Dachverband Schweizer Männer- und Väterorganisationen
- EMR- und ASCA-Anerkennung klassische Massage und Fussreflexzonenmassage

Aufgestellt, herzlich, fröhlich, empathisch, analytisch, bodenständig, unkompliziert, menschenfreundlich.

Mehr findest du auch auf [www.mentaka.ch](http://www.mentaka.ch) oder [www.maennerliga.ch](http://www.maennerliga.ch).

Hast du Fragen? Gerne beantworte ich dir diese!

Herzliche Grüsse

  
Fredy

