

Mut  
finden,  
neue  
Wege  
zu  
erproben.



Praxis  
**Mut**probe

BUSINESS-COACHING  
INDIVIDUAL-COACHING  
WINGWAVE®-BLOCKADENLÖSEN  
RESSOURCENAKTIVIERUNG

# Analyse Aufbruch Entwicklung

Im Coaching erarbeiten wir gemeinsam Sichtweisen und konkrete Tools, die Ihre berufliche und persönliche Entwicklung fördern. Sie finden bei mir Unterstützung u. a. für folgende Themen:

- Ängste und Blockaden lösen (z. B. Auftrittsangst, Redeangst, Prüfungsangst)
- Selbstmotivation aktivieren
- Veränderungsprozesse beginnen
- Berufliche Neuorientierung wagen
- Führungsstrategien entwickeln
- Ziele definieren
- Kommunikation konstruktiv gestalten
- Konflikte aushalten und lösen
- Stressmanagement-Techniken erlernen

**Das Coaching zu einem Themenkomplex dauert meist 6-10 Sitzungen.** Ich lege Wert auf absolute Transparenz der angewandten Methoden und der entstehenden Prozesse und entwickle mit Ihnen gemeinsam die passende Strategie für unsere Arbeit.

# Coaching für Körper, Geist und Seele

In der ersten Sitzung definieren wir gemeinsam Ihr Ziel und finden die dazu passenden Methoden. Ich biete u. a. diese Coaching-Ansätze:

- Systemisches Coaching
- wingwave® und EMDR zum Lösen von Ängsten und Blockaden
- NLP (neurolinguistisches Programmieren)
- Aufstellungen für Einzelpersonen
- THE WORK® von Byron Katie
- Meditative Werte-Ermittlung
- Personentypologie
- Time-Line und andere Strategien zur Ressourcenaktivierung
- Mentaltraining und Entspannungsübungen
- Emotionale Unterstützung durch Aromatherapie

## Kosten

**Sitzung 60 Minuten:**

95 Euro, ab der 7. Sitzung 90 Euro

Alle Preise zuzüglich MwSt.

**Ausführliche Informationen finden Sie auf meiner Website [www.coaching-mutprobe.de](http://www.coaching-mutprobe.de)**



**Martina Jänicke**

NLP-Master

wingwave®-Coachin

Entspannungstrainerin

Coachin für systemische Konzepte

Heilpraktikerin für Psychotherapie

magistra artium

**Ich freue mich auf Sie!**

**Und so erreichen Sie mich:**

Treuchtlinger Str. 4, 10779 Berlin

im Bayerischen Viertel in Berlin-Schöneberg

U7 Bayerischer Platz oder U9 Güntzelstraße,

Bus M 46

Tel · 030 786 93 07

Mobil · 0163 863 31 58

Mail · [kontakt@coaching-mutprobe.de](mailto:kontakt@coaching-mutprobe.de)

[www.coaching-mutprobe.de](http://www.coaching-mutprobe.de)