

# espresso coaching

*Kickstart mit der KUBRIK-STRATEGIE*



Ein *espresso* verleiht neue Energie – ein *espresso coaching* mit der KUBRIK-STRATEGIE auch.

Für ein wichtiges Thema in Deinem Leben holst Du Dir den nötigen Kick und schreibst ein neues Drehbuch für energiegeladene, gelingende Beziehungen. Zu Dir selbst, in Deinem privaten oder beruflichen Umfeld und darüber hinaus. Und das hat Konsequenzen in Wort und Tat, im Alltag und für Deine Lebensziele. Sie betrifft alle Beziehungen im privaten und beruflichen Bereich. Eine konsequente Strategie hierzu wird in jedem Fall hilfreich sein!

Das bedeutet, die eigenen Beziehungen aktiv und konstruktiv zu gestalten:

- zu den Menschen, für die ich arbeite
- zur Welt, zu Gott und den Menschen grundsätzlich
- zu Partnern, Familie, Freunden und Bekannten
- zu Zeit, Geld usw. und den Menschen, die dahinter stehen,
- zum mir selbst mit Körper, Seele und Geist und
- zu meinen Arbeitskollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten usw.

Und zwar in drei Schritten, in drei einstündigen *espresso coachings*.

## **EINS. Meine VISION für mein Leben klären**

Wie sieht meine persönliche Vision für mein jetziges Umfeld aus? Wie sieht dann mein Leben, meine Beziehungen dann aus? Was sind meine Wünsche und mein Lebensauftrag? Welche Talente und Werte lebe ich dann?

## **ZWEI. Meine STORY für mein Leben erzählen**

Was muss ich wem erzählen und mit wem aushandeln, damit meine Vision von Nachfolge ins Leben kommt? Was tue ich bereits jetzt schon? Und was müsste ich jetzt verwirklichen?

## **DREI. ACTION! Mein Leben leben**

Was kann ich tun, um in den verschiedenen Lebensbereichen meine Vision zu leben? Welche Highlights und Leuchttürme kann ich verwirklichen? Welche Routinen lassen meine Vision Wirklichkeit werden?

## **UND SO FUNKTIONIERT'S**

1. Dein Thema aus der Beziehungsperspektive formulieren.
2. Den QuickCheck zum Einstieg für Dich persönlich durchführen.
3. Drei Coachingtermine ausmachen und loslegen

## **UND DAS INVESTIERST DU**

**242 € - kleiner Preis – großer Kick**